

## 15 TEMMUZ ANAOKULU BİLGİLENDİRME BÜLTENİ

**Sevgili Anne Babalar,**

Okul ortamında hastalıktan korunma ve hastalığın yayılımını azaltmak için yapılan müdahalelerin etkili olması COVID-19 hakkında okul toplumunu oluşturan kişilerin yeteri kadar bilgi sahibi olması ile mümkündür. Okul toplumunu oluşturan en önemli ayaklardan biri ebeveynler olarak sizlersiniz.

Covid-19 salgın hastalığının tamamen ortadan kalkmaması sebebiyle eski yaşam alışkanlıklarımıza dönebilmiş değiliz. Yeni normal kavramı; salgın hastalıktan korunmak için, önlemler olarak günlük yaşantımıza ve çocuklarımızın okula devam etmesidir. Salgın hastalığın azalarak sonlanması için bireysel olarak alacağımız önlemler hem kendimizi hem de toplumu yakından ilgilendirmektedir.

Yeni normal kavramı beraberinde kontrollü sosyal hayat kavramını da getirmektedir. Yeni normal – kontrollü sosyal hayat kavramları ile ilgili tüm bireylerin birtakım sorumlulukları bulunmaktadır. Kendinizi ve başkalarını korumak için en iyi yol COVID-19'a neden olan virüsten korunmaktır. Bunun için;

- Hasta olduğunuzda zorunlu olmadıkça dışarı çıkmamalı, evde kalmalısınız.
- İnsanlarla toplu olarak bir arada bulunduğunuz kamuya açık alanlarda yüz maskesi kullanmalı, ağızınızı ve burnunuzu kapatmalısınız.
- Sıklıkla dokunduğunuz yüzeyleri temizlemeli ve dezenfekte etmelisiniz.
- Ellerinizi sıklıkla ve uygun şekilde yıkamalısınız. Ellerinizi en az 20 saniye su ve sabun ile yıkamalı ya da el dezenfektanı ile temizlemelisiniz.
- Öksürürken veya aksırırken dirseğinizin iç kısmıyla ya da kâğıt mendil kullanarak ağızınızı ve burnunuzu kapatmalısınız. Kâğıt mendil kullandıysanız, kullandığınız mendili yanınızda gezdirmemeli, bir an önce çöp kutusuna atmalı ve ellerinizi yıkamalısınız.
- İnsanlarla doğrudan temasta bulunmaktan (el sıkma, sarılma vb.) kaçınmalı, selamlaşmanın

alternatif yollarını bulmalısınız.

- Dışarı çıktığınızda, sizinle aynı evde yaşamayan insanlarla aranızdaki sosyal mesafeyi (fiziki mesafeyi) korumalısınız. İnsanlarla aranızda en az 2-3 adım mesafe koymalısınız.
  - Bir araya geldiğiniz kişi sayısını sınırlandırmalı, zorunlu bir araya gelişlerde sosyal mesafeyi korumalı ve bir arada bulunma sürenizi mümkün olduğunca kısa tutmalısınız. Sosyal toplanmalardan (ev ziyareti, arkadaş buluşmaları vb.) kaçınmalısınız.
  - Beslenmenize dikkat etmelisiniz. Koronavirüsün bulaşmasını tek başına engelleyebilecek veya hastalığı tedavi edebilecek herhangi bir gıda olmasa da güçlü bir bağışıklık sistemi hastalığa karşı direnci artırır. Günlük su tüketiminize dikkat etmelisiniz.
  - Fiziksel aktivitelerde bulunmalısınız. Fiziksel aktiviteleri günlük rutininizin bir parçası haline getirmeli ve düzenli olarak egzersiz yapmalısınız.
  - Uyku düzeninizi korumalısınız. Yeterli ve kaliteli uyku, vücudun bağışıklık sistemini destekleyerek enfeksiyon riskini azaltır, virüsler ile mücadeleyi kolaylaştırabilir.
- Aile olarak bu önlemlerin yanı sıra; çocuklarımıza hijyen kurallarını takip etmesi için bilgilendirmeli ve dışarıda sosyal mesafe kurallarıyla hareket etmesini öğretmeliyiz. Güvenilir kaynaklardan edindiğimiz bilgiler ışığında gerekli önemleri ciddiyetle almamızın bireysel olarak sadece bizimle ilgili değil, toplumdaki diğer tüm bireylerle ilgili olduğunu anlamamız gerekmektedir. Bu nedenle tüm sağlık durumları ile ilgili ve herhangi bir hastalanma, temas ya da karantina durumunda mutlaka okula bilgi vermeniz gerekmektedir.

Sağlıklı günler dileriz.

**Okul Rehberli Servisi**

**Gökhan SÖNMEZ**

\*Bu bilgilendirme, T.C. Sağlık Bakanlığı bilgilendirme kılavuzları ve T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın hazırladığı "SALGIN (COVID-19) SONRASI OKULA UYUM KILAVUZ VE ETKİNLİKLER" kılavuzundan yararlanılarak hazırlanmıştır.