

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ



Covid-19 sürecinde
Psikososyal Destek

-Öğrenci Broşürü-

#maske #sosyal mesafe #hijyen

Covid-19

Okulların kademeli olarak açılmaya başladığı şu süreçte öğrenci olarak nelere dikkat etmelisiniz bir bakalım..



SAĞLIĞIMI KORUYORUM

- Yeterli ve kaliteli uyurum.
- Her gün düzenli olarak egzersiz yaparım.
- Sağlıklı ve dengeli beslenirim.
- Baş edemediğim sorunlarımı, kaygılarımı; ailemle, öğretmenlerimle veya rehberlik servisiyle paylaşıyorum.

KİŞİSEL TEMİZLİĞİME VE HİJYEN KURALLARINA DİKKAT EDİYORUM.

- Ellerimi; kirlendikçe ya da elimi yüzüme, gözüme, ağzıma temas ettirmek zorunda kaldığım zamanlarda en az 20 saniye süreyle su ve sabun ile yıkarım.

- Ellerimi su ve sabun ile yıkayamadığım durumlarda el antiseptiği veya alkol bazlı kolonya ile dezenfekte ederim.
- Yemeklerden önce ve sonra ellerimi su ve sabun ile yıkarım.
- Tuvaleti kullanmadan önce ve kullandıktan sonra ellerimi bol su ve sabun ile yıkarım.
- Tırnaklarımı temiz ve kısa tutarım.
- Çamaşırlarımı ve giysilerimi sık değiştiririm.
- Olabildiğince sık banyo yaparım.

MASKESİZ DIŞARI ÇIKMIYORUM

- Kendi sağlığımı ve çevremdekilerin sağlığını korumak için **maske** takmam gerektiğini bilirim.
 - Yalnız olmadığım ve sosyal mesafemi koruyamadığım her yerde **maskemi takarım.**
 - Maskemi takarken ve çıkarırken sadece **iplerinden tutarım.**
 - Maskemi ağız ve burnumu tamamen kapatacak ve yüzümle maske arasında hiç boşluk kalmayacak şekilde takarım.



OKULA GİDERKEN...

- Merdivenleri kullanırken, tırabzanlara ve duvarlara **dokunmam**.
- Servise binerken yüzeylere ve arkadaşlarıma temas etmemeye dikkat ederek benim için ayrılan sosyal mesafesi korunmuş koltuğa **otururum**.
- Okula giderken hiçbir nesne ve kişiyle **fiziksel temas kurmam**.

OKULDUYKEN...

- Okula geldikten sonra bana en yakın lavaboda ellerimi yıkarım ya da okulda bizim için hazırlanan hijyen standında **dezenfekte ederim**.
- Okulda sağlık ve hijyen ile ilgili görsel, işitsel, dokunsal uyarılara dikkat eder ve bunlara uygun **hareket ederim**.
- Kendimi hâlsiz ve hasta hissediyorsam hemen öğretmenime ya da okul idaresine **haber veririm**.
- Sınıfıma geçince bana ayrılan sıraya **otururum**.
- Sınıfta her zaman **aynı sırada** otururum.
- Sınıfa girdikten sonra ve ders boyunca yüksek sesle konuşmam, bağırmam, hapsirirken/öksürürken **maskemi açmam**.
- Arkadaşlarımla **yiyecek, içecek ve araç gereç** alışverişi yapmam.
- Eşyalarımı yere düşürmemeye **özen gösteririm**. Eşyalarım yere düşerse mutlaka **dezenfekte ederek kullanırım**.

- Tuvalet ve lavaboları kullanırken mümkün olduğunca yüzeylere **peçete ile dokunurum**.
- Okulun ortak kullanım alanlarında **sosyal mesafe kurallarına uyarım**.



TENEFFÜSTEYKEN...

- Teneffüste, eğer hava şartları uygunsa bahçeye çıkıp **temiz hava alırım**.
- Teneffüste, arkadaşlarımla temas gerektiren oyunlardan sakınır, sosyal mesafemi korur ve hiçbir şekilde arkadaşlarımla **fiziksel temasta bulunmam**.
- Kendi sağlığımı, arkadaşlarımla ve öğretmenlerimin sağlığını korumak için **diğer sınıflara, öğretmenler odasına ve idare odalarına girmem**.



EVE GİDERKEN

- **Sosyal mesafeye** dikkat ederek okuldan ayrılırım.
- Servise binerken yüzeylere ve arkadaşlarıma temas etmemeye dikkat ederek benim için ayrılan koltuğa **otururum**.
- Okuldan dönerken hiçbir nesne ve kişiyle **fiziksel temas kurmam**.

EVDE...

- Eve gider gitmez **kıyafetlerimi değiştirir, elimi yüzümü yıkarım**.
- COVID-19 hakkında güvenilir bilgilerin **yetkililer tarafından** verildiğini bilirim ve başka bilgileri dikkate almam!



**Psikolojik Danışman
Ezgi KOZAKÇI TEKE**