

Xatırlatma

Suya və sabuna toxunun

İşdən evə gələr-gəlməz
əllərinizi ən azı 20 saniyə
su və sabunla mütləq yuyun.

Əllərinizi yumadan heç nəyə
toxunmayın.

Xatırlatma

Hava alın

Hər səhər oyanan kimi
olduğunuz məkanı
havalandırın.



Xatırlatma

Nigaran qoymayın

Evlərinə olan yaşlılarımıza
görüntülü və ya səsli zəng
edin, onlarla söhbət edin.



Xatırlatma

Sağlam qidalamanın

Sağlamlığınızı qorumaq
üçün faydalı və nizamlı
qidalanmalısınız.

Xatırlatma

Sağlamlığınızı qoruyun

Tozsoran işlədərkən
pəncərələri açaraq məkanın
havalanmasını təmin edin.

Toz dənəcikləri astma və
digər allergik xəstəliklərə
təkan verə bilər.



TƏBİB

Xatırlatma

Artıq vaxtdır

Siqaret və ya qəlyan
çəkmək Yeni koronavirus
xəstəliyinə yoluxma
riskini artırır.

Sağlamlığınız üçün tütün
məmulatlarından uzaq durun.

Xatırlatma

Təmiz saxlayın

Təmizlik ruh halına da
yaxşı təsir göstərir.

Evinizin təmizliyini
unutmayın.



Xatırlatma

Sosial qalın

Sevdiklərinizlə telefonla
və ya internet vasitəsilə
ünsiyyətdə olun.

Xatırlatma

Sosial məsafəni qoruyun

Sosial məsafə

COVID-19 və hava-damcı
yolu ilə yoluxan digər infeksiyon
xəstəliklərin yayılmasının
qarşısını alır.

Xatırlatma

Sosial məsafəni qoruyun

Başqaları ilə aranızda
ən azı 3-4 addım məsafə
qoyun.

Çox insan olan yerlərə
getməyin.

Xatırlatma

Sosial məsafəni qoruyun

Görüşərkən əl verməyin,
öpüşməyin.

Yaxınlarınıza və ailə
üzvlərinizə məsafədən
görüşməyi tövsiyə edin.



Xatırlatma

İş yerində

Sosial məsafəni qoruyun,
ən azı 3-4 addım aralı
əyləşin.

Mümkündürsə, evdən
işləyin və görüşlərinizi
onlayn keçirin.

Xatırlatma

Sosial məsafəni qoruyun

Market kassası,
bankomat növbəsində
sosial məsafə
saxlayın.

Xatırlatma

Həyatınıza davam edin

Gündəlik həyat tərzinizə
davam edin.

Hər zamankı saatda
yuxudan oyanın,
yemək yeyin və işlərinizi
görməyə çalışın.



Xatırlatma

Ailəvi oyunlar oynayın

Qutu oyunlarına üstünlük
verə bilər və ya özünüz
oyunlar düşünə bilərsiniz.



Xatırlatma

Öxiünüxə baxın

Şəxsi baxımınıza laqeyd olmayın. Hər gün işə gedirmiş kimi səliqəli, formada görünməyə çalışın.

Xatırlatma

Təhsilə önəm verin

Övladınızın onlayn dərslərinə dəstək olun, evdə uyğun şərait yaradın.

Xüsusi karantin rejimi səbəbindən dərslərinə laqeyd yanaşmasına icazə verməyin.

Xatırlatma

Dezinfeksiya edin

İctimai yerlərdə ümumi istifadədə olan əşyalara toxunduqdan sonra dərhal əllərinizi sabun və su ilə yuyun və ya spirt əsaslı məhlulla dezinfeksiya edin.

Xatırlatma

Dezinfeksiya edin

Telefon, klaviatura və s.
kimi gündəlik istifadə
etdiyiniz əşyaları
tez-tez dezinfeksiya edin.

Xatırlatma

Sayislara inanmayın

Koronavirusla bağlı
tragik xəbərləri və
videoları izləməkdən
uzaq durmağa çalışın.

Yalnız rəsmi mənbələrdən
məlumat alın.



TƏBİB