



# 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*

Evlərində olan yaşlılarımıza  
görüntülü və ya səslə zəng  
edin, onlarla söhbət edin.





# Xatırlatma

*Sağlam qidalanın*

Sağlamlığınızı qorumaq  
fürün 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.





# 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 infeksion  
xəstəliklərin yayılmasının  
qarşısını alır.





# Xatırlatma

*Sosial məsafəni qoruyun*

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

Çox insan olan yerlərə  
getməyin.





# Xatırlatma

*Sosial məsafəni qoruyun*

Görüşərkən əl verməyin,  
öpüşməyin.

Yaxınlarınıza və ailə  
üzvlərinizə məsafədən  
görüşməyi tövsiyə edin.





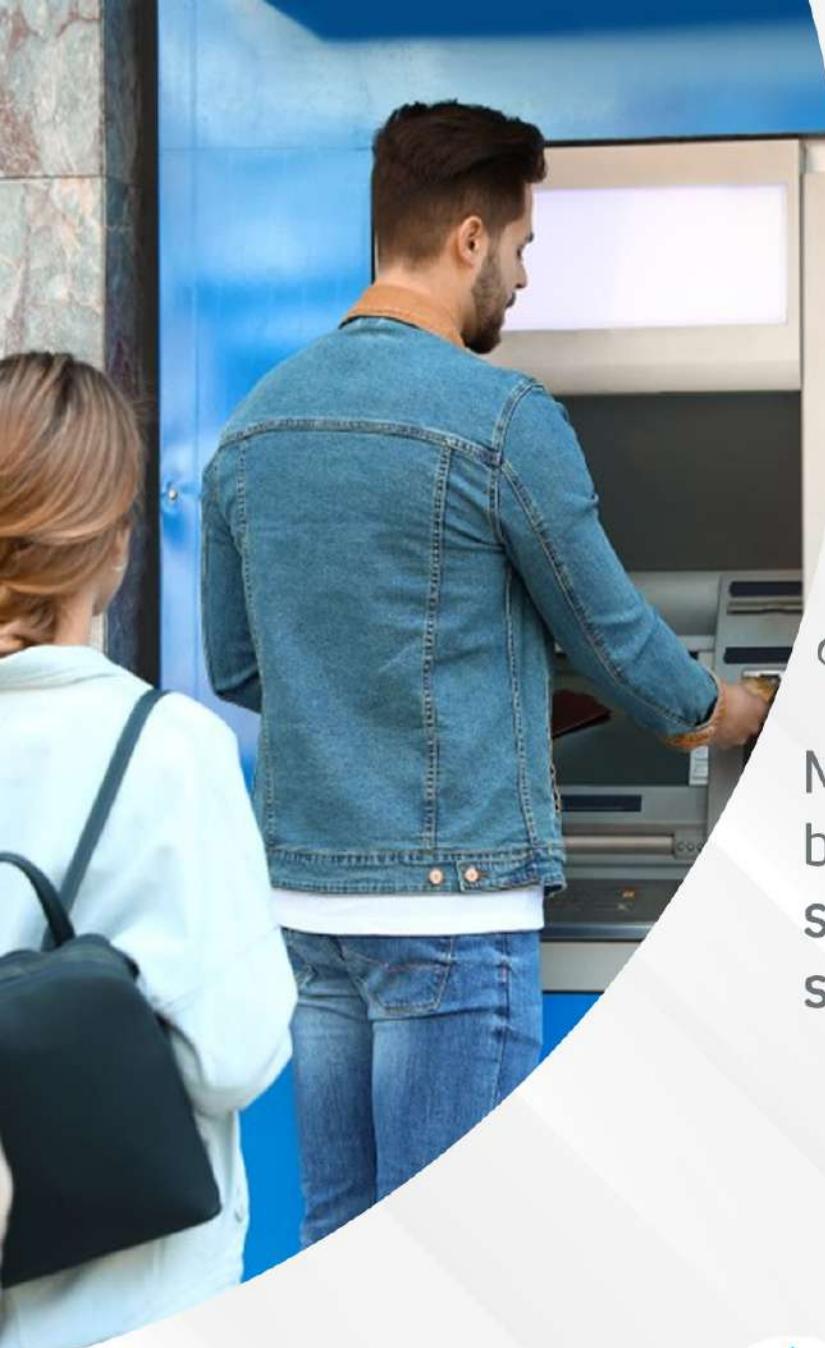
# Xatırlatma

*İş yerinde*

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 zamanki saatda  
yuxudan oyanın,  
yemək yeyin və işlərinizi  
görməyə çalışın.





# Xatırlatma

*Ailəvi oyunlar oynayın*

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



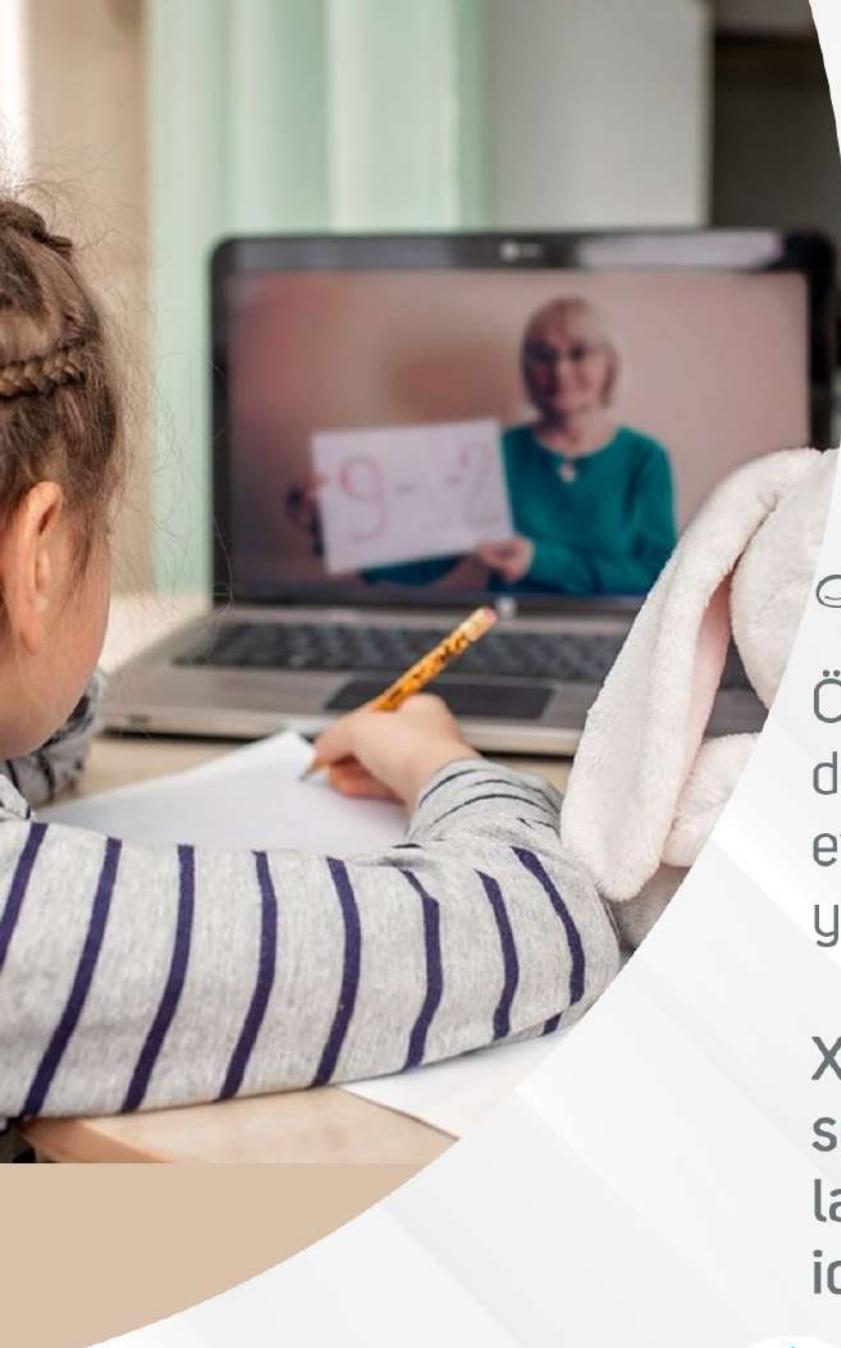


# Xatırlatma

Özünüzə baxın

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





# Xatırlatma

*Təhsilə önəm verin*

Övladınızın onlayn  
dərslərinə dəstək olun,  
evdə uyğun şərait  
yaratın.

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 spirit əsaslı məhlulla dezinfeksiya edin.



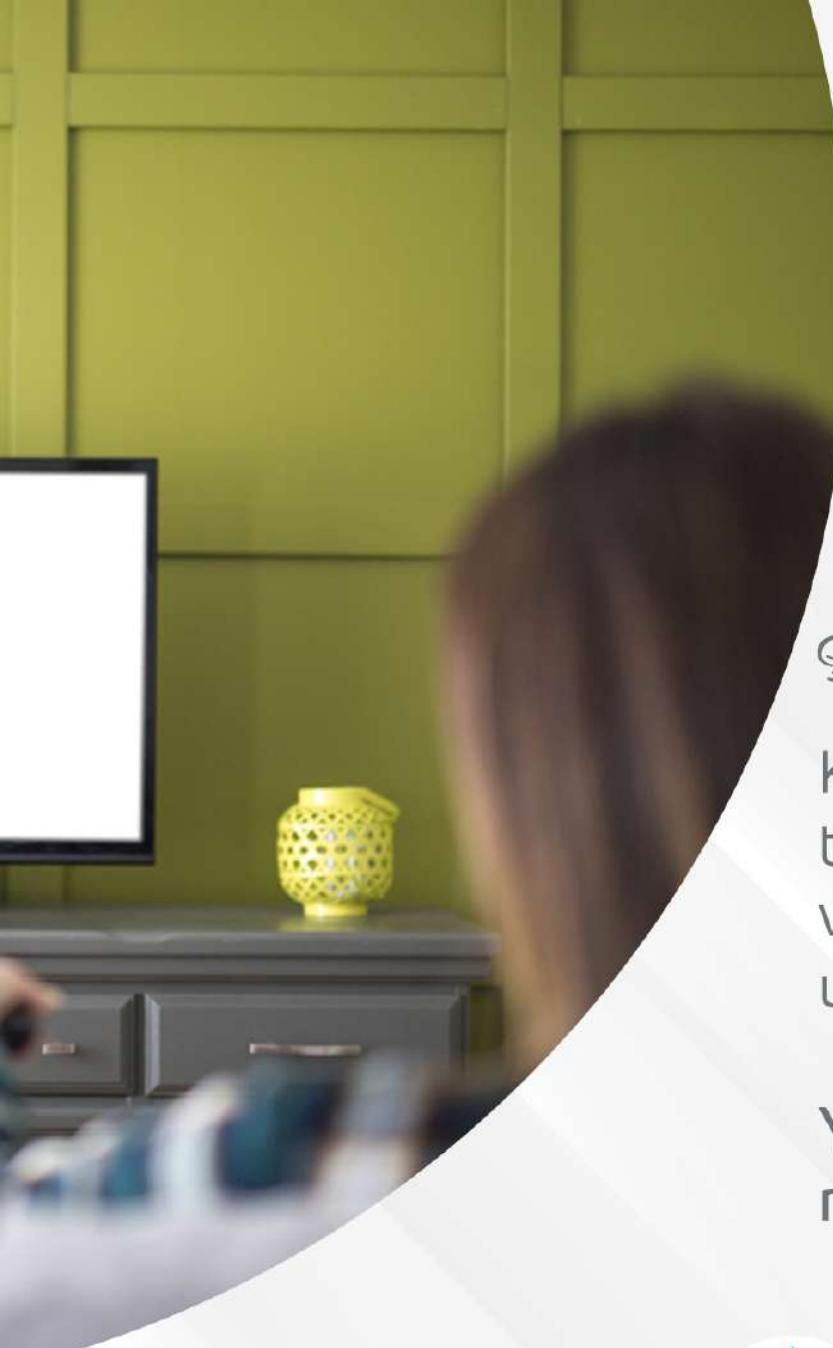


# Xatırlatma

*Dezinfeksiya edin*

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





# Xatırlatma

*Sayıolara inanmayın*

Koronavirusla bağlı  
tragik xəbərləri və  
videoları izləməkdən  
uzaq durmağa çalışın.

Yalnız rəsmi mənbələrdən  
məlumat alın.

