

# EVDE İZLEME (KARANTİNA) KURALLARI

# 14 GÜN KURALI

Bilgi için: [www.saglik.gov.tr](http://www.saglik.gov.tr)

- 1 | Yurt dışına çıkmayın. Seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.
- 2 | Çıktıysanız, dönüşte ilk on dört günü evde geçirin.
- 3 | Aile üyelerini korumak için evde kendinizi izole edin.
- 4 | Evde geçen süre boyunca ziyaretçi kabul etmeyin.
- 5 | İzole edilmiş kişinin odasına maskesiz girmeyin.
- 6 | Odanızı sık sık havalandırın.
- 7 | İnsanlarla, özellikle yaşlılar ve kronik hastalıkları olanlarla temas kurmaktan kaçının.
- 8 | Ellerinizi sık sık, su ve sabun ile en az yirmi saniye boyunca olarak yıkayın.
- 9 | Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.
- 10 | Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.
- 11 | Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın.
- 12 | Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.
- 13 | Evden çıkmak zorunda kalırsanız mutlaka maske takın.
- 14 | Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ  
SAĞLIK BAKANLIĞI

**KORONAVİRÜS  
ALACAĞINIZ TEDBİRLERDEN  
DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.**