

**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 ovarak 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.**