

Eğer hastastaysam, evde kalmayı tercih ederim



- » Dinlenirim ve yatakta kalırım.
- » Arkadaşlarımla buluşmayı ertelerim.
- » Ellerimi yıkamayı unutmam.
- » Kendime ait bir havlu kullanırım.
- » Burnumu temizlemek için selpak (kağıt mendil) kullanırım ve, kullandıktan hemen sonra çöpe atarım.
- » Hapşırıırken ve öksürürken diğer insanlara aramda mesafe olmasına dikkat ederim.
- » Ağızımı kapatarak ya da selpak kullanarak öksürürüm (ve hapşırıırım).
- » Bardagimi ve çatal kaşığımin başkaları tarafından kullanılmamasına dikkat ederim.
- » Arasına temiz hava girmesi için odayı havalandırırım.

