

# ANATOLIAN HERITAGE FEDERATION



## CORONAVIRUS

Kıymetli Arkadaşlar,

Tüm dünya ile birlikte ülkemizi ve toplumumuzu etkisi altına alan Covid19 ile ilgili bazı hususları sizlerle paylaşmak istiyoruz.

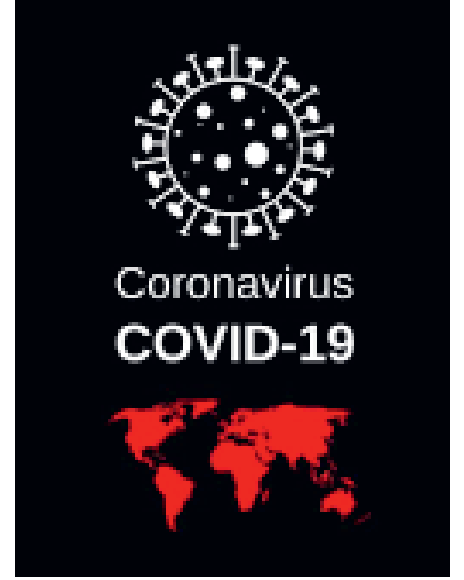
Bilindiği gibi virüsler canlı varlıklardır ama kendi başlarına hareket edemezler ve yaşayamazlar. Yaşamaları için bir bünyeye ihtiyaçları vardır ve girdikleri bünyenin her organını sahiplenebilirler ve kendi organları gibi kullanabilirler. Dolayısı ile hepimiz virüsler için potansiyel ulaşım ve beslenme aracıyız. Bu hayat alanlarını kısıtlayarak onların yayılma hızlarını yavaşlatabiliriz. Bunun için bazı önerileri aşağıda bulabilirsiniz.

Hepinize sağlıklı günler diliyoruz.

**HAZIRLIK;**

\*Yapılması gereken toplantı ve görüşmelerin online olarak yapılmasını tavsiye ediyoruz. Kalabalık event ve toplantıların ve Cuma namazlarının iptal edilmesini gerekli görüyoruz. Günlük durum değerlendirmeleri yapılarak bu tedbirler UPDATE edilecektir.

\*Hastalık belirtilerinden herhangi birinin vücudunuzda gözükmesi halinde, yayılmayı sınırlamak için evde kalmalıyız ve **SELF İZOLASYON** durumuna geçmeliyiz.



*TEK CARE YAYILMA HIZINI KESMEK.  
EVDE KAL!*

## HASTALAR İÇİN SELF İZOLASYON KURALLARI; (Bu bilgiler Ottawa Health Public sitesinden derlenmiştir)

- Evde kalın.
- Toplu taşıma araçlarını, taksileri kullanmayın.
- İşe, okula veya diğer halka açık yerlere gitmeyin.
- Evinize ziyaretçi kabul etmeyin.
- Yaşlılardan ve kronik tıbbi rahatsızlıkları olan kişilerden uzak durun (örn. Diyabet, akciğer sorunları, zayıflamış bağışıklık sistemi hastaları)
- Başkalarıyla temastan kaçının:
- Evinizdeki diğer insanlardan mümkün olduğunca ayrı bir odada kalın ve eğer varsa ayrı bir banyo kullanın.
- Paylaşılan odaların iyi hava akışına sahip olduğundan emin olun. Sık sık odanızı havalandırın.



## HASTALIGA KARSI EN ÖNEMLİ ÖNLEM:

### El temizliği;

- Ellerinizi 2 saatte bir sık sık sabun ve suyla yıkayın. 20 sn boyunca ellerinizi ovun. (Happy birthday şarkısı yaklaşık 20 sn) Antiseptik veya antibakteriyel içeren sabun kullanmaya gerek yoktur, normal sabun yeterlidir.
- Eller yıkanmadan ağız, burun ve gözlerle temas edilmemelidir.
- Ellerinizi bir kağıt havluyla veya kimsenin paylaşmadığı kendi bez havluyla kurulayın.
- Sabun ve su yoksa, alkol bazlı bir el dezenfektanı kullanın.
- Bir sağlık kuruluşu görmek için evinizden ayrılmanız gerekiyorsa bir maske takın.
- Diğer insanların iki metre yakınında olduğunuzda maske takın.

**MARCH 2020**

# ANATOLIAN HERITAGE FEDERATION



## ALINMASI GEREKEN DİĞER ÖNLEMLER:

### Mesafeyi koru:

- En az 1 metre insanlardan uzak durun.
- TOKALAŞMA, SARILMA gibi nezaket kurallarını terk edelim.
- Başkalarıyla bir odadaysanız, diğerlerinden en az iki metre uzakta durun ve burnunuzu ve ağzınızı kaplayan bir maske takın.
- Maske takamıyorsanız, insanlar sizinle aynı odada olduklarında maske takmalıdır.
- Öksürüklerinizi ve hapşırımlarınızı örtün:
- Öksürdüğünüzde veya hapşırdığınızda ağzınızı ve burnunuzu bir mendille örtün. Elinizi değil üst kolunuzu veya dirseğinizi öksürün veya hapşırın.

### Ev temizliği ve dezenfeksiyon;

- Yüzeyler, tuvaletler, lavabo muslukları, masa tablaları, kapı tokmağı, TV uzaktan kumandaları, telefonlar ve cep telefonları, cep tel kılıfları ve yüzeyleri, komodin gibi tüm "yüksek dokunma" alanlarını düzenli olarak ev temizleyicileri kullanılarak temizleyin.
- Üretilen tüm atıklar normal bir plastik torbaya konabilir ve normal evsel atıklarla birlikte atılabilir.

### BESLENME

-Eve alınan gıda ürünleri alınırken protein oranına bakılmalı high protein ve high fiber ürünler alınmalı. Bakliyat ürünlerinde ve fasulyede yüksek oranda protein bulunmaktadır.

-Canned tuna fish, conserve balıklar protein değeri en yüksek olan et ürünlerindendir.

-Karanfil yağı çok iyi bir antiseptiktir. Bir mendil yardımı ile burnunuzun kenarlarına hafifçe sürebilirsiniz veya koklayabilirsiniz. Boğazları korumak için; 1 bardak suya 20 karanfil koyun ve 8 saat bekletin. Hazır olunca bir yemek kaşığı karanfil suyu ile önce gargara yapın ve bir kaşık karanfil suyunu da için. Bunu günde 4 defa yapabilirsiniz.

-Bol sıvı tüketin. Boğazın nemli kalması önemlidir. İçtiğiniz su ile boğaz bölgeniz nemlenir ve virüslerin boğaz bölgesine yerleşmesini engeller.

- Üzerinde ter, vücut sıvıları ve / veya salgıları olabilecek yüzeyleri temizleyin.
- Yüzeyleri temizlerken tek kullanımlık eldiven giyin.
- Seyreltilmiş bir çamaşır suyu çözeltisi (4 bardak suya 2 çay kaşığı çamaşır suyu) veya ev dezenfektanı kullanın.
- Bulaşıklar ve yemek kapları her kullanımdan sonra bulaşık deterjanı ve sıcak su ile temizlenmelidir.
- Kurutma döngüsüne sahip bir bulaşık makinesinin kullanılması da yeterli düzeyde temizlik sağlar.

### Çamaşır ;

-Giysiler ve yatak örtüleri düzenli çamaşır sabunu ve su kullanılarak temizlenebilir ve diğer ev çamaşırlarından ayrılması gerekmez.

-Kıyafet veya yatak takımlarında kan, vücut sıvıları ve / veya salgılar varsa, kirli çamaşır tutarken tek kullanımlık eldivenler giyin, eldivenleri çıkarın ve hemen sonrasında ellerinizi yıkayın.

### EĞİTİM

- Çocuklarımıza homeschool gibi öğretmenlik yapılmalı. Programlarını takip etmeliyiz.
- Haftasonu Okulundan ve Rehberlik servislerimizden gelen bilgilendirmeler takip edilmeli. Tüm rehberlik Programlarımız Online olarak devam etmektedir.
- Temel dini bilgiler, Kuran-I Kerim, siyer ve akaid bilgilerinin verilmesine odaklanılmalı.
- Bu kıymetli ev zamanları yetişkinler için de kitap okuma ve kişisel gelişim için değerlendirilmeli.

### COVID-19 DAILY SCHEDULE

Time	Activity	Notes
Before 9:00am	Wake up	Get breakfast, make your bed, get dressed, put P's in laundry
9:00-10:00	Morning walk	Parents walk with the dog, walk in the garden
10:00-11:00	Academic time	NO ELECTRONICS Spoken books, flash cards, study guide, Journal
11:00-12:00	Creative time	Lego, magazines, drawing, crafting, play music, cook or bake, etc
12:00	Lunch	
12:30PM	Chore time	1. Wipe all mirror, table and chairs 2. Wipe all door handles, light switches, and desk tops 3. Wipe both hallways - tops and sides
1:00-2:00	Quiet time	Reading, coloring, etc
2:30-4:00	Academic time	ELECTRONICS OK Ipad games, Prodigy, Educational show
4:00-5:00	Afternoon fresh air	Walk, Walk the dog, play outside
5:00-6:00	Dinner	
6:00-8:00	Free TV time	Kid showsers etc
8:00	Bedtime	All kids
9:00PM	Bedtime	All kids who follow the daily schedule & don't fight

### TAVSİYELER

- Arabalarımızın depoları FULL olmalı.
- Alışveriş yaparken baskalarını da düşünerek aşırıya gidilmemeli.
- Evde düzenli spor exerciseleri yaparak vücudumuzun zinde tutulması hastalıklara karşı direnç sağlar.
- Genelde İlacların % 50 hammaddesi Çin ve Avrupa'dan geliyor. Düzenli kullandığınız ve özellikle çocuk ilaçları extra olarak evde bulundurulmalı. Vücuda C ve D vitamini takviyesi yapılmalı.
- Evde bir miktar nakit bulundurulması iyi olabilir.

### KOMŞULAR VE DİĞER COMMUNITYLER;

- Komşularımızı arayıp herhangi bir ihtiyaçları ve hal hatırları sorulmalı.
- Local olarak , belediyeye ve yerel kurum ve kuruluşlara, kilise ve havralara komite olarak yardıma hazır olduğumuz resmi olarak bildirilmeli.

-Herşeyden önemlisi insanlara, arkadaşlarımıza, dostlarımıza, iş arkadaşlarımıza , komşularımıza , yalnız olmadıklarını hissettirilmeli.

MARCH 2020