



SALGINDA NASIL GÜÇLENDİK?



*EGE ÜNİVERSİTESİ HEMŞİRELİK FAKÜLTESİ
“AFET VE ACİL DURUM YÖNETİMİ ÇALIŞMA GRUBU”
tarafından hazırlanmıştır.*

11.5.2020



KORUNARAK GÜÇLENDİK

KORUNMA

BU sunumun her slaytı; özellikle

KORUNMA nın ÖNEMİNİ

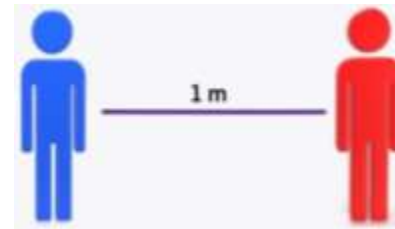
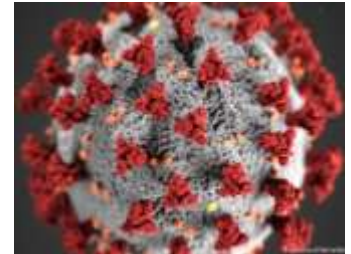
vurgulamak ve çabuk hatırlanılmasını sağlamak için
özellikle KORUNMA sözcüğünü
oluşturan harflerle kurgulandırılmıştır.

K-O-R-U-N-M-A

KORUNMA



- **K**oronavirüsü tanıdık
- **O**lumlu düşündük
- **R**ehaveti kontrol ettik
- **U**mutlu olduk
- **N**elere dikkat edeceğimizi bildik
- **M**aske taktık
- **A**radaki mesafeyi koruduk

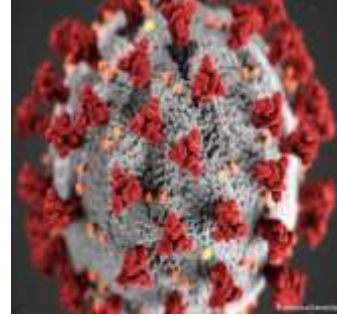


K

KORONAVİRÜSÜ TANIDIK

Salgınların bir yaşam olayı olduğunu ve yaşam olaylarının sosyal kriz ortamı yarattığını, insanın 'savaş, kaç, donakal' arasında kaldığını, istenilenin 'savaşmak' olduğunu anladık.

- Yaşam olaylarında KORKU ve ENDİŞE duygusunun hakim olduğunu
- Korku ve endişe ile baş etmeyi
- Virüsün bulaşma yollarını
- Korunma ilkelerini
- Korunmak için korumak gerektiğini



**Öğrendik
Öğrettik**

O OLUMLU DÜŞÜNDÜK

- Pandemide /tehlikede bile olumlu düşünmeyi
- Ümidin var olduğunu
- Olumlu sonuçlara odaklanmayı
- Olumlu duyguların bağışıklık sistemini güçlendirdiğini
- Olumlu düşünce ile daha doğru davranabileceğimizi



Öğrendik
Öğrettik

R

REHAVETİ KONTROL ETTİK

- Başarılı sonuçlar elde ettiğimizde
- Koronavirüs olguları azaldıkça
- Kayıplarımız/acılarımız azaldıkça
- İyileşen hasta sayısı arttıkça

ASLA

Korunma önlemlerini azaltmamayı
Rehaveti kontrol etmeyi



Öğrendik Öğrettik

U UMUTLU OLDUK

- Resmi paylaşımları dikkate almayı
- İyileşen hasta sayısını takip etmeyi
- Sağlık çalışanlarına güvenmeyi
- Bilimsel verileri önemsemeyi
- Sevdiklerimiz ile dijital de iletişime girebilmeyi
- Sorunları çözebilmeyi



Öğrendik
Öğrettik



NELERE

DİKKAT EDECEĞİMİZİ BİLDİK

Pandemiden korunmak için;

- Yeterli ve Dengeli Beslenmeyi
- Yeterli uyku uyumayı
- Spor yapmayı
- Güneşlenmeyi (D vitaminin önemine)
- Ortamı havalandırmayı
- Stresle baş etmeyi

Öğrendik Öğrettik

M

MASKE TAKTİK

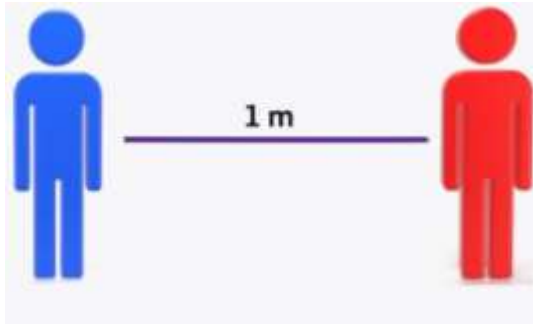
- Kendini korumayı
- Başkalarını korumayı
- Maskenin nasıl temin edilebileceğini
- Doğru maske takmayı
- Maskeyi uygun sürede ve ıslanmadan kullanmayı
- Kullanılmış maskeyi uygun şekilde imha etmeyi



Öğrendik
Öğrettik

A ARADAKİ MESAFEYİ KORUDUK

- Sosyal mesafenin iki kişi arasındaki en az 1 metre uzaklık olduğunu
- Bulaşıcı hastalıklarda kalabalık mekanlarda mesafeyi korumayı
- Kendimize ve başkalarına dokunmamayı



Öğrendik
Öğrettik



SALGINLAR BİR YAŞAM OLAYIDIR.

SAVAŞARAK

BİLGİLENDİK

KORUNDUK

GÜÇLÜYÜZ...