

KORONAVİRÜS'E KARŞI ALDIĞIMIZ ÖNLEMLER

1. Lokal'e giriş yapan herkese ateş ölçer ile ölçüm yapılmaktadır.
2. Aylık üyeliklerde girişlerde aşı kartı ve HES kodu sorgulanmaktadır. Diğer üyelik sistemlerinde ya da kullanımlarda HES kodu sorgulanmaktadır.
3. Masalar ve sandalyeler her kullanımdan sonra detaylı bir şekilde temizlenmekte ve dezenfekte edilmektedir.
4. Odaların kullanımı sırasında odalar her saat başı havalandırılmaktadır.
5. Lokal girişinde ve odalarda dezenfektan bulunmaktadır.
6. Lokal, her hafta detaylı olarak temizlenmekte ve dezenfekte edilmektedir.
7. Mutfak tezgahı, buzdolabı, mikrodalga fırın, çay ve kahve makinaları sık sık detaylı bir şekilde temizlenmektedir.
8. Toplantı odası her kullanımdan sonra dezenfekte edilip havalandırılmaktadır.
9. Kurye ve kargo ile gelen tüm paketler dezenfekte edilerek teslim alınmaktadır.

SAĞLIĞIMIZ İÇİN NELER YAPABİLİRİZ

- Ellerinizi gün içinde sıklıkla en az 20 saniye olacak şekilde su ve sabunla yıkayın.
- Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun.
- Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatın. Mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın.
- Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.
- Ellerinizle gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın.
- Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın.
- Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.
- Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.
- Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.
- Kapıları açıp kapatırken mümkünse dirseğinizi veya omzunuzu kullanın.

Daha detaylı bilgi için lütfen alttaki bağlantıyı ziyaret ediniz.

<https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66113/covid-19.html>

PROTECTIVE MEASURES THAT WE TAKE AGAINST COVID 19

1. Everyone who enters to Lokal is measured with a thermometer.
2. HES Code (Life Fits Home Code) and vaccination card are being questioned for the monthly membership.
3. Tables and chairs are thoroughly cleaned and disinfected after each use.
4. The rooms are ventilated every hour during use.
5. Disinfectant is available at the entrance of Lokal and in the rooms.
6. Lokal is cleaned and disinfected in detail every week.
7. Kitchen counters, refrigerators, microwave ovens, tea and coffee machines are frequently cleaned in detail.
8. The meeting room is disinfected and ventilated after each use.
9. All packages coming by cargo are received after being disinfected.

WHAT TO DO TO KEEP YOURSELF AND OTHERS SAFE FROM COVID-19

- Wash your hands frequently with soap and water for at least 20 seconds during the day.
- Keep a distance of at least 3-4 steps between you and people who show cold symptoms.
- Cover mouth and nose with disposable tissue when coughing or sneezing. If no wipes are available, use the inside of the elbow.
- Avoid close contact such as handshaking and hugging.
- Do not touch your eyes, mouth and nose with your hands.
- Ventilate your environment frequently.
- Clean your frequently used surfaces such as door handles, faucets, sinks with water and detergent every day.
- Do not share your personal belongings such as towels.
- Drink plenty of fluids, eat a balanced diet, pay attention to your sleep patterns.
- If possible, use your elbow or shoulder when opening and closing doors.

For more information, please visit the link below.

<https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information>