

SAĞLIĞIM VE GÜVENLİĞİM

Sağlığımızı Koruyalım

Sağlığımızı korumak için

› Dengeli ve düzenli beslenmek

- * Günde 3 öğün yemek yemeliyiz.
- * Her besinden yeterli miktarda yemeliyiz.
- * Öğünler arasında abur cubur yiyecekler yememeliyiz.
- * Şeker, yağ, asitli içecek gibi zararlı yiyecekleri çok tüketmemeliyiz.

› Kişisel temizliğimize dikkat etmek

- * Haftada en az 1 kere banyo yapmak
- * Tırnaklarımız uzadığında kesmek
- * Dişlerimizi sabah ve akşam yemeklerden sonra fırçalamak
- * Ellerimiz kirlendiğinde ve her fırsatta sabunla yıkamalıyız.
- * Tuvaletten çıkınca ellerimizi sabunla yıkamalıyız.
- * Çamaşırlarımız kirlendiğinde değiştirmeliyiz.

› Düzenli spor yapmak

- * Her gün spor aktiviteleri yapmalıyız.
- * Koşu oyunları oynamalıyız.
- * Spor dallarından biriyle uğraşmalıyız.

› Düzenli ve yeterli uyumak spor yapmak

- * Her gün belirli saatte yatıp kalkmalıyız.
- * Çok fazla uyumamalıyız.

› Ortak kullanım alanlarına dikkat etmek

- * Ellerimizi her yere dokunmamalıyız.
- * Paralara çok dokunduğumuzda ellerimizi yıkamalıyız.

* Kirli, tozlu, çamurlu, dumanlı ortamlardan uzak durmalıyız.

› Mevsimine göre giyinmek

* Sıcak havalarda ince ve açık renkli kıyafetler giymeliyiz

* Soğuk havalarda kalın ve koyu renkli kıyafetler giymeliyiz