

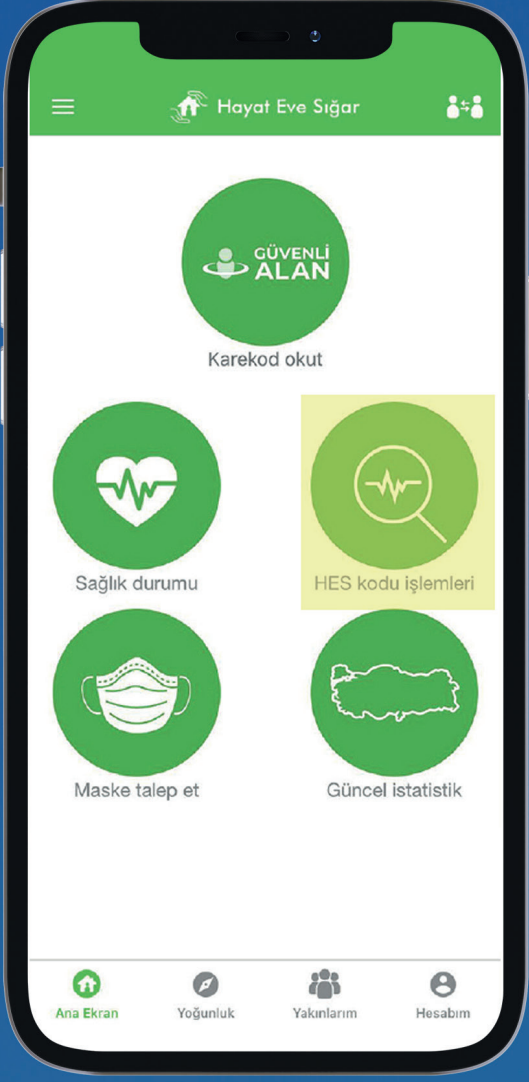
HES KODU NEDİR?

Hayat Eve Sığar (HES) Kodu,
Kontrollü Sosyal Hayat döneminde ulaşım,
kurum ziyareti veya bireysel iletişim gerektiren kamusal alanda
bulunma durumunda COVID-19 açısından herhangi bir risk taşıyıp
taşımadığınızı güvenli şekilde paylaşmanızı sağlayan ve böylece
salgınin takibine destek olan bir uygulamadır.



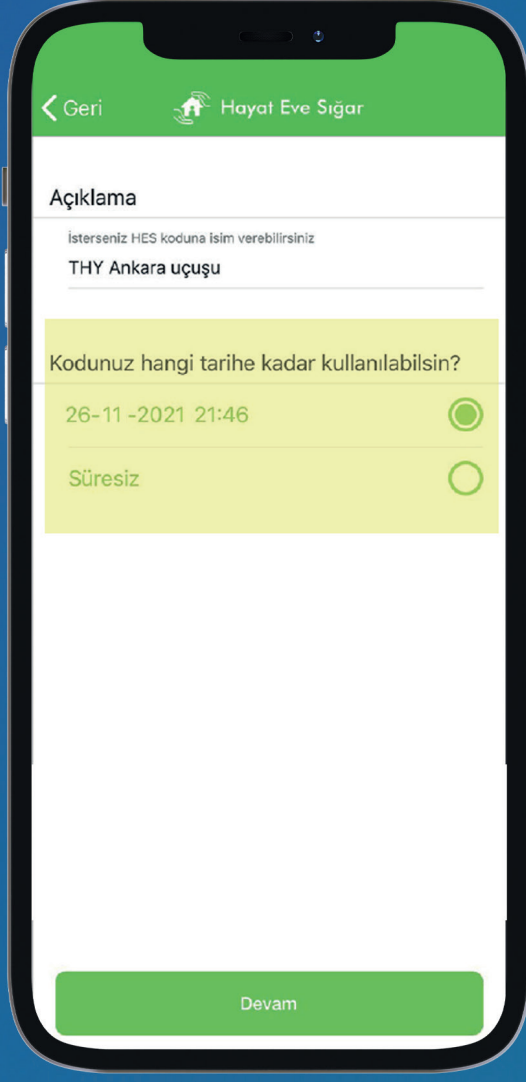
HES KODU NASIL ALINIR?

HAYAT EVE SİĞAR UYGULAMASI İLE



“Hayat Eve Sığar”
uygulaması üzerinden
“HES Kodu İşlemleri”
bölümüne girilir.

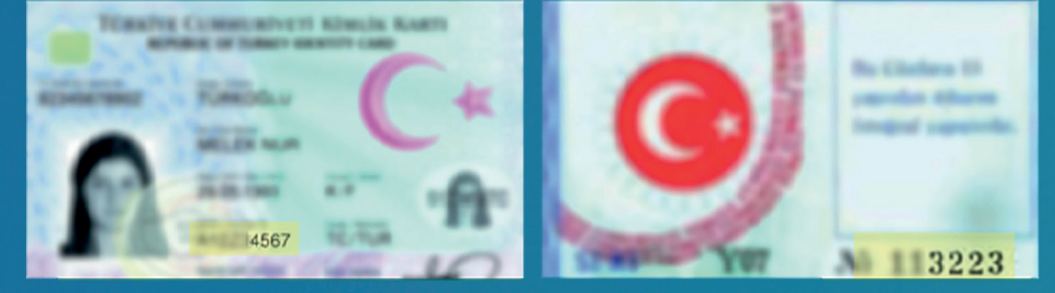
“HES Kodu Oluştur”
butonuna tıklanır.
Kod kullanım süresi
seçilir ve kod oluşturulur.



HES KODU NASIL ALINIR?

KISA MESAJ (SMS) İLE

HES yazıp aralarında boşluk bırakarak sırasıyla
T.C. Kimlik Numarası, T.C. Kimlik Seri Numarasının
Son 4 Hanesi ve Paylaşım Süresi (gün sayısı olarak)
yazılır ve 2023'e kısa mesaj (SMS) olarak gönderilir.



2023

HES 12345678901
1232 45



Hayat Eve Sığar uygulaması üzerinden dilediğiniz sayıda HES Kodu üretebilir, hangi kodu
hangi kurumla paylaştığının listesini görüntüleyebilir, dilerseniz iptal edebilir veya
yetkilerini kaldırabilirsiniz.

Kısa mesaj (SMS) göndererek HES Kodu alırken mesajınızın sonunda paylaşım süresini
(gün sayısı olarak) belirtmezseniz kodun süresi 1 yıl ile sınırlı olacaktır. Sağ taraftaki SMS
örneğinde olduğu gibi mesajınızın sonuna paylaşım süresi gün sayısını yazdığınızda ise
HES Kodu, yazdığınız gün sayısı kadar geçerli olacaktır.

*e-Devlet Kapısı üzerinden de HES Kodu alabilirsiniz.

2023 SMS Numarası

• HES 12345678901
• 1232 45

- T.C. Kimlik Numarası
- T.C. Kimlik Seri Numarasının Son 4 Hanesi
- Paylaşım Süresi (gün sayısı olarak)

HES Kodu hakkında detaylı bilgi almak için hayatevesigar.saglik.gov.tr web sitesini ziyaret edebilirsiniz.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

saglik.gov.tr

[f](https://www.facebook.com/SaglikBakanligi) [y](https://www.youtube.com/SaglikBakanligi) [i](https://www.instagram.com/SaglikBakanligi)
/SaglikBakanligi

**KORONAVİRÜS
RİSKİNE
KARŞI**

14 KURAL

Bilgi için: www.saglik.gov.tr

- 1 Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca olarak yıkayın.
- 2 Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun.
- 3 Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatın. Mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın.
- 4 Tokalaşma, sarılma gibi yakın temaslardan kaçının.
- 5 Ellerinizle gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın.
- 6 Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin.
- 7 Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin.
- 8 Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın.
- 9 Kıyafetlerinizi 60-90°C'de normal deterjanla yıkayın.
- 10 Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin.
- 11 Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalığı olanlarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın.
- 12 Havlu gibi kişisel eşyalarınızı ortak kullanmayın.
- 13 Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin.
- 14 Düşmeyen ateş, öksürük ve nefes darlığınız varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun.



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI**

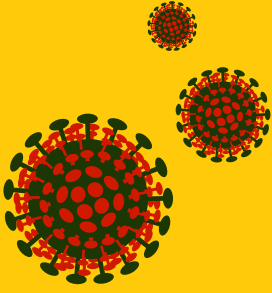
**KORONAVİRÜS
ALACAĞINIZ TEDBİRLERDEN
DAHA GÜÇLÜ DEĞİLDİR.**



ELLERİMİZİ YIKAYALIM SAĞLIĞIMIZI KORUYALIM



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI



Yeni Koronavirüs
solunum yolu
enfeksiyonu yapan
bir virüsdür.



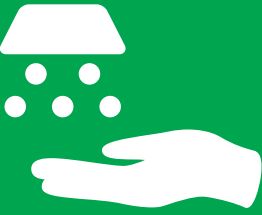
En çok karşılaşılan
belirtiler ateş,
öksürük ve solunum
sıkıntısıdır.



Korunmak için
kalabalıktan
olabildiğince
uzak durulmalıdır.



Eller en az
20 saniye süreyle
su ve normal
sabunla yıkanmalıdır.



Ellerimizi ıslatıp
sabunu ellerimizin
bütün yüzeylerine
dağıtalım.



Avuçlarımızın içini
ve dışını iyice
ovalayalım.



Ellerimizi
bol su ile
durulayalım.



Musluğu, ellerimizi
kuruladığımız
kağıt havlu
ile kapatalım.

ELLERİMİZİ DOĞRU YIKAYALIM

Ellerinizi sık yıkayınız

✓ Öksürük ve hapşırık sonrası

✓ Yemek hazırlamadan önce ve hazırladıktan sonra

✓ Yemek yemeden önce

✓ Tuvalete girerken ve çıkınca

✓ Eller görünür şekilde kirlendiğinde

✓ Canlı veya ölü hayvanlarla temas sonrasında





VİRÜSTEN KORUNMAK ELİMİZDE



ÖKSÜRME VE HAPŞIRMA
SIRASINDA AĞIZ VE BURUN
TEK KULLANIMLIK KAĞIT
MENDİLLE KAPATILMALIDIR.
MENDİL YOKSA DIRSEĞİN İÇ
KISMI KULLANILMALIDIR.



TOKALAŞMA VE
SARILMA GİBİ
YAKIN TEMASTAN
KAÇINILMALIDIR.



KALABALIK
ORTAMLARDAN
OLABİLDİĞİNCE UZAK
DURULMALIDIR.



KİRLİ ELLERLE AĞIZ,
BURUN VE GÖZLERE
DOKUNULMAMALIDIR.



ELLER EN AZ 20 SANİYE
SÜREYLE SU VE NORMAL
SABUNLA YIKANMALIDIR.



SU VE SABUN OLMADIĞI
DURUMLARDA ALKOL
İÇERİKLİ EL ANTİSEPTİĞİ
KULLANILMALIDIR.





VİRÜSTEN KORUNMAK ELİMİZDE



ÖKSÜRME VE HAPŞIRMA
SIRASINDA AĞIZ VE BURUN
TEK KULLANIMLIK KAĞIT
MENDİLLE KAPATILMALIDIR.
MENDİL YOKSA DIRSEĞİN İÇ
KISMI KULLANILMALIDIR.



TOKALAŞMA VE
SARILMA GİBİ
YAKIN TEMASTAN
KAÇINILMALIDIR.



KALABALIK
ORTAMLARDAN
OLABİLDİĞİNCE UZAK
DURULMALIDIR.



KİRLİ ELLERLE AĞIZ,
BURUN VE GÖZLERE
DOKUNULMAMALIDIR.



ELLER EN AZ 20 SANİYE
SÜREYLE SU VE NORMAL
SABUNLA YIKANMALIDIR.



SU VE SABUN OLMADIĞI
DURUMLARDA ALKOL
İÇERİKLİ EL ANTİSEPTİĞİ
KULLANILMALIDIR.

