

COVID-19

Mit tegyen, ha megbetegszik



Hívja fel háziorvosát!

Amennyiben úgy gondolja, hogy a COVID-19 betegségnek volt kitéve és olyan tünetek jelentkeztek Önénél mint láz, köhögés, légzési nehézségek, telefonon lépjen kapcsolatba háziorvosával.



Lépések, amelyek segíthetnek megakadályozni COVID-19 terjedését, ha megbetegszik

Az alábbi lépések szerint járjon el:

Amennyiben COVID-19 betegsége van, vagy felmerül annak gyanúja, hogy azzal a vírussal fertőződött meg, mely a COVID-19-et okozza, az alábbi lépések szerint járjon el, hogy megakadályozza a betegség terjedését otthonában vagy környezetében.



Maradjon otthon, kivéve az orvosi ellátást!

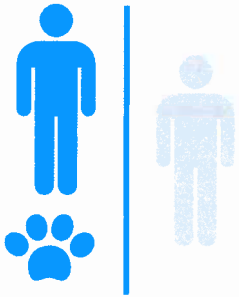
1. Maradjon otthon: Azon személyeknek is, kiknél enyhe lefolyású a COVID-19, otthon kell maradniuk betegségük ideje alatt. Kerülje azon tevékenységeket, amelyeket házon kívül tudna csak elvégezni, ez alól kivétel a szükséges orvosi ellátás.
2. Kerülje a közterületeket: Ne menjen a munkahelyére, az iskolába és a közterületekre!
3. Kerülje a tömegközlekedést: Kerülje a tömegközlekedés használatát, a csoportos utazást és a taxit!



Mielőtt személyesen felkeresné háziorvosát, hívja fel!

Telefonáljon előre: ha megbeszélte találkozóját az orvossal, hívja az egészségügyi szolgáltatóját és közölje vele, hogy COVID-19 betegsége van, vagy fennáll ennek a veszélye. Ez segít az egészségügyi szolgáltatóknak, hogy megtegyék a szükséges lépéseket a fertőzés terjedésének vagy más emberek megfertőződésének megakadályozása érdekében.

Különítse el magát az otthonában élő többi személytől és háziállataitól!



1. Tartsa magát távol a többiektől: Amíg lehetséges, maradjon a szobájában, távol az otthonában élő többi személytől. Amennyiben lehetséges, külön fürdőszobát és és mellékhelyiséget használjon.
2. Tartsa magát távol a háziállatoktól: A COVID-19 betegség időtartama alatt igyekezzon távol tartani magát a háziállatoktól és más állatoktól is. Bár ezidáig még nem erősítették meg azok híreket, hogy állatok is megbetegedhetnek COVID-19 betegségben, javasolt, hogy a COVID-19 beteg emberek tartsák magukat távol az állatoktól, amíg a vírusról nem tudunk meg több információt.
3. Amennyiben lehetséges, bízza háziállatának gondozását betegsége időtartamára a család más tagjára, vagy barátjára. Ha COVID-19 betegsége van, kerülje a kedvencével való érintkezést, beleértve a simogatást, puszilgatást és etetést. Ha nem tudja kikerülni az állatával való érintkezést, gondozását a betegség időtartama alatt, mossa meg kezét az állattal való érintkezés előtt és után, illetve hordjon szájmascskot.

Ha beteg, hordjon szájmascskot!



1. Amennyiben beteg: Hordjon szájmascskot más emberek (pl. közös helyiség vagy autó megosztásánál) vagy állatok jelenlétében, mielőtt belép az egészségügyi szolgáltató helyiségeibe.
2. Amennyiben betegekről gondoskodik: Ha a beteg személy nem képes szájmascskot viselni (például mert légzési nehézségeket okoz számára), nem szabadna egy helyiségben tartózkodnia azon személyekkel, akik vele élnek, vagy pedig azoknak kell mascskot viselniük, mikor belépnek az általa használt helyiségbe



Takarja el száját tüsszentéskor és köhögéskor!

1. Eltakarás: Ha köhög vagy tüsszent, feddje el száját és orrát papírzsebkendővel, anyagdarabbal vagy öltözékével! Ne csupán a kezét használja!
2. Megsemmisítés: A használt zsebkendőt dobja a kukába! Az öltözékét rendszeresen magas hőfokon mossa!
3. Mossa meg kezét: Azonnal mossa meg kezét az alábbi utasítások szerint!



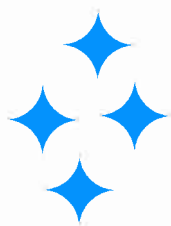
Mosson gyakran kezét!

1. Kézmosás: Mossa gyakran kezét szappannal és meleg vízzel legalább 20 másodpercig, főleg orrfújás, köhögés vagy tüsszentés után, toalet használat után, étkezés és ételkészítés előtt.
2. Kézfertőtlenítő szerek használata: Ha nem áll rendelkezésére víz és szappan, használjon alkoholtartalmú kézfertőtlenítő szereket (legalább 60%-os alkoholtartalom), vigye fel az egész kézfelületére és addig dörögölje, amíg a keze meg nem szárad.
3. Szappan és víz: A szappan és a víz a legjobb választás, ha láthatóan piszkos a keze.
4. Kerülje az érintést: Mosatlan kézzel kerülje a szemek, az orr és a száj érintését.



Kerülje el háztartáson belül is a közös eszközök használatát!

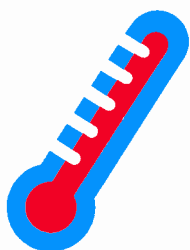
1. Ne osztozzon: ételén, poharán, bögréjén, tányérján, evőeszközén, törülközőjén vagy ágyneműjén családtagjaival és háziállataival.
2. Használatuk után alaposan mossa el őket: Használat után a tárgyakat alaposan mossa meg szappannal és meleg vízzel.



Végezze el a felületek fertőtlenítését minden nap!

1. Tisztítás és fertőtlenítés: Végezzen általános felülettisztítást a gyakran érintett tárgyakon. Ezek a felületek a következők: plút, asztallap, ajtókilincs, fürdőszobai kellékek, toalet, telefon, billentyűzet, tablet és éjjeli szekrény.
2. Testfolyadékkal szennyezett területek fertőtlenítése: Szintén tisztítson meg minden felületet, amelyen vér, széklet vagy más testfolyadék lehet.
3. Háztartási tisztítószeres: Használjon otthoni tisztító spray-eket vagy törlőkendőket az utasítások alapján. A használati útmutatók tartalmazzák azon utasításokat, melyek betartása esetén biztonságosan és hatásosan használhatja a tisztítószereseket, illetve azokat a biztonsági előírásokat, amelyeket be kell tartania a termék használata során, mint pl. a védőkesztyű használata, szellőztetés.

Fegyelje a tüneteket!



1. Kérjen orvosi segítséget: Forduljon orvoshoz, ha az állapota súlyosbodik (pl. légzési nehézségek).
2. Hívja fel házi orvosát: Mielőtt orvoshoz fordulna, hívja fel egészségügyi szolgáltatóját és mondja el neki, hogy COVID-19-re tesztelt vagy jelenleg tesztelés alatt áll.
3. Ha beteg, hordjon szájmaszkot: Azelőtt, hogy belépne az egészségügyi intézménybe tegye fel szájmaszkját. Ezen lépések betartása segít az egészségügyi szolgáltatónak megakadályozni, hogy a munkahelyükön tartózkodó vagy a váróban lévő személyek fertőzés veszélyének legyenek kitéve vagy megfertőződjenek.
4. Értesítse az egészségügyi intézményt: Az orvos telefonon jelenti a betegség előfordulását az illetékes regionális higiénikusnak a Regionális Közegészségügyi Hivatalba (RÚVZ). Azok a személyeknek, akik aktív megfigyelés alatt állnak vagy egyénileg megfigyelték, a helyi egészségügyi szolgáltató vagy egészségügyi dolgozó utasításai alapján kell eljárniuk.



Különleges egészségügyi helyzetekben, hívja a 155-ös telefonszámot és informálja a telefonközpontot, hogy COVID-19-ben szenved vagy fenáll ennek a veszélye. Ha lehet, helyezze fel szájmaszkját, mielőtt odaér a sürgősségi szolgálat.



A házi karantén befejezése

1. Maradjon otthon, míg nem kap olyan utasítást, hogy elhagyhatja otthonát: Igazolt COVID-19 pácienseknek a házi biztonsági intézkedések szerint kellene eljárniuk, amíg a másodlagos fertőzés esélye más személyekre jelentősen le nem csökken.
2. Konzultáljon az egészségügyi szolgáltatójával: A határozatot a házi karantén befejezéséről individuálisan kellene kiállítani, az egészségügyi szolgáltatóval és az állami helyi egészségügyi szakosztályokkal való konzultáció alapján.

Jegyzetek és magyarázatok

1. A láz lehet szubjektív és igazolt.
2. A „szorosan kapcsolódó személy” definíciója:
 - az a személy, aki 2 méteren belül, és 15 percnél hosszabb ideig állt fizikai kapcsolatban COVID-19-es egyénnel; szoros kapcsolat alatt értendő a beteg ápolása, együttélés, látogatás, orvosi rendelő közös várója, vagy más helyiség használata, ahol COVID-19-es eset jelen volt,
 - az a személy, aki közvetlen kapcsolatba kerül a COVID-19 beteg fertőző váladékaival (pl. köhögés által).

Amennyiben fizikai kontaktus jönne létre annélkül, hogy viselné a javasolt személyi védelmi eszközöket, úgy mint: védőöltözet (overál), kesztyű, egyszeri FFP3 típusú respirátor, védőszemüveg), akkor teljesülnek a feltételek, amelyek feltételezik, hogy az adott személy betegség gyanúja alatt áll.

Kevés adattal rendelkezünk a szorosan kapcsolódó személy pontos definiálásához. A szoros kapcsolat értékelési szempontjai közé tartozik az expozíció időtartama (pl. a hosszabb időtartam vélhetően növeli a kitettség kockázatát) és a COVID-19 beteg klinikai tünetei (pl. a köhögés valószínűleg növeli az expozíció kockázatát; valamint súlyos beteg közelsége is). Különleges figyelmet kellene szentelnünk azoknak, akik az egészségügyi ellátás során ki vannak téve a fertőzés veszélyének.

Együtt megállítjuk a COVID-19-t!

