

# COVID-19

(koronavírus okozta megbetegedés)

## A betegséggel elsődlegesen veszélyeztetett személyek részére

### Ki van a legnagyobb veszélyben?

Azon országok tapasztalatai szerint, ahol már jelentősen elterjedt a COVID-19 betegség, némely személyek esetén a fertőzés magasabb kockázattal jár. Ezek a személyek:



- **A 60 éves és az ettől idősebb emberek.**
- **Krónikus betegségben szenvedő emberek, mint például:**
  - o szívbetegség,
  - o cukorbetegség,
  - o tüdőt érintő betegségek,
  - o gyenge immunrendszerrel járó betegségek.

## Készüljön fel a COVID-19 betegségre

### Tegyen lépéseket a fertőzés kockázatának csökkentésére



Amennyiben a koránál fogva, vagy hosszantartó, komoly egészségügyi problémája miatt nagyobb veszélynek van kitéve a COVID-19 betegség lefolyását illetően, elengedhetetlen fontosságú, hogy tegye a következő lépéseket a fertőzés kockázatának csökkentése érdekében:

- Kérje meg környezetét, hogy megfelelően lássa el Önt a kormány vagy a válságszolgálat által jelenleg bejelentett időszakra.
- Tartsa be a biztonsági előírásokat az emberek közti betartandó minimális távolságra vonatkozóan – **legalább 2m.**
- Ha nyilvános helyekre megy, viseljen szájmaszkot és igyekezzon tartózkodni a betegektől, kerülje a közvetlen érintkezést és mosson gyakran kezét.
- A lehető legnagyobb mértékben kerülje a tömeget.
- Kerülje a tömegközlekedéssel való utazást.
- A COVID-19 betegség környezetében való kitörését követően a lehető legtöbb időt töltse otthon, hogy elkerülje a fertőzés veszélyét. Csak a legsürgősebb esetekben hagyja el otthonát, mint például élelmiszerbeszerzés.

# Legyenek előre megkészített készletei



- Kérjen segítséget környezetétől, hogy segítsenek beszerezni a nélkülözhetetlen termékeket.
- Abban az esetben, ha nélkülözhetetlen gyógyszereket szed, forduljon háziorvosához és kérje meg, hogy írja fel Önnek a szükséges készítményeket, lehetőleg elektronikus vény (recept) formájában. Legyenek megkészítve Önnél előre, arra az esetre, ha a betegség az Ön környezetében is felütné a fejét és Önnek hosszabb ideig otthon kell maradnia (feltételezhetően 2 hétig).
- Győződjön meg róla, hogy a házi gyógyszerárában megtalálhatók a szükséges vény nélkül kapható gyógyszerek (lázcsillapító stb.) és egészségügyi segédeszközök (papírzsebkendő stb.). Az emberek többségének gyógyulási, lábadozási folyamata otthoni körülmények között is lehetséges lesz.
- Legyenek bekészítve az alapvető élelmiszerek és háztartási kellékek, tisztítószer, hogy felkészülhessen az otthonlét időszakára (előreláthatóan 2 hét).

## Tartsa be a mindennapi biztonsági óvintézkedéseket



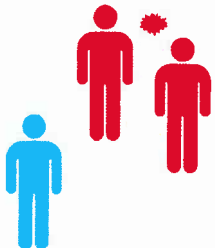
Kerülje a közvetlen érintkezést betegségben szenvedő emberekkel

Végezze el a mindennapi megelőző intézkedéseket:

- Mosson gyakran kezet!
- Mosson gyakran kezet szappannal és meleg vízzel legalább 20 másodpercig, főleg orrfújás, köhögés, tüsszentés után, vagy nyilvános helyen való tartózkodás után!
- Amennyiben nem áll rendelkezésére szappan és meleg víz, használjon kézfertőtlenítőt, amely alkohol tartalma legalább 60%!
- Amennyiben lehetséges, nyilvános helyeken kerülje a gyakran érintett felületeket – lift nyomógombjai, kilincsek, korlátok, kézfogások stb. Ha valamit okvetlenül szükséges megérintenie, feddje le kezét, ujját zsebkendővel, öltözéke ujjrészével!
- Közterületen található felület érintése után mossa meg kezét!
- Kerülje saját arcának, orrának, szemének és szájának érintését!
- Takarítsa és fertőtlenítsen ki otthonát, hogy eltávolítsa a baktériumokat: végezzen általános felülettisztítást azon tárgyakon, melyeket gyakran érint (pl. asztalok, kapcsolók, kilincsek, mellékhelyiségek, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
- Kerülje a tömeget, a rosszul szellőztetett helyiségeket. Amennyiben a tömegben fertőzött emberek is vannak, a fertőzés veszélye jelentősen növekszik!
- Kerüljön minden utazást, ami nem feltétlenül szükséges!

# Amennyiben a COVID-19 betegség már az Ön környezetében is megjelent.

További intézkedéseket tegyen az Ön és a többi ember közti távolság növelésére, hogy csökkentse az új vírussal való fertőződés esélyét.



- A lehető legtöbb időt töltse otthon.
- Gondolja át az étel- és italbeszerzés módjait családtagjai, szociális munkások, közösségi hálózatok és üzletláncok/bolti kiszállítás által.

Amennyiben az Ön környékén a COVID-19 betegség járványkitörése fellép (hirtelen, egyszerre több ember megbetegszik), számolni kell azzal, hogy ez az állapot akár több hétig is eltarthat. Annak függvényében, milyen komoly a járványkitörés, a közegészségügyi hivatalnokok javasolhatnak további intézkedéseket a COVID – 19 betegség terjedési kockázatának csökkentése érdekében. Ezek az intézkedések lassíthatják a vírus terjedését és csökkenthetik a betegség következményeit.

## Készítsen tervet a betegség esetére!



- Konzultáljon háziorvosával, hogyan szerezhet információkat az Ön egészségügyi állapota megfigyelésével kapcsolatban és a tünetekről, amelyek a COVID-19-et jelzik
- Tartsa a kapcsolatot családtagjaival, barátaival és ismerőseivel (telefon vagy e-mailben). Amennyiben megbetegszik, lehetséges, hogy barátaitól, családjától, szomszédjaitól, a községi szociális munkásoktól stb. kell segítséget kérnie.
- Határozza meg azt a személyt, aki Önről gondoskodni fog abban az esetben, ha az ápolója (gondozója) megbetegszik.



### Figyelje a tüneteket és a súlyos figyelmeztető jeleket

- Fókuszáljon a COVID-19 lehetséges tüneteire, főleg a lázra, köhögésre és légszomjra. Amennyiben olyan érzése van, hogy megjelentek Önnél a tünetek, hívja háziorvosát.
- Amennyiben a COVID-19 súlyos figyelmeztető jeleit észleli magán, azonnal lépjen kapcsolatba háziorvosával, esetleg hívja a Közegészségügyi hivatalt vagy a 112. Súlyos figyelmeztető jelek felnőttek esetében \*:

- Nehéz légzés, légszomj.
- Tartós fájdalom, vagy mellkasi nyomás.
- Zavartság, vagy reakciócsökkenés.
- Kékes ajkak, vagy arc.

\* Ez a lista nem teljes. Amennyiben bármilyen más tünete jelentkezne, amely súlyos és aggasztó, forduljon orvosához.