

COVID-19 FERTŐZÉS, MEGELŐZÉSI TANÁCSOK

2019 decemberétől a kínai Wuhan városban folyamatosan jelentettek több rejtélyes tüdőgyulladásos esetet, melyeknek közös nevezője a tengeri gyümölcsöket forgalmazó nagypiac látogatása volt. Bebizonyosodott, hogy a COVID-19 vírus által okozott akut légzőszervi fertőzés az oka.

Tanácsok mindenkinek

1 GYAKORIBB KÉZMOSÁS

Rendszeresen mosson kezet, legmegfelelőbb a fertőtlenítő szappan használata (legalább 60%-os etanol tartalmú szappannal). Használjon fertőtlenítő krémeket, géleket, egyszeri használatos fertőtlenítő kéztörölőket. Mosson kezet ételfogyasztás előtt a mosdó használata után, dohányzás előtt, ital fogyasztás előtt, stb.

2 BIZTONSÁGOS TÁVOLSÁG BETARTÁSA

Tartson legalább 2 méter távolságot az olyan személyektől, akik köhögnek, tüsszögnek. A COVID-19 cseppfertőzéssel terjed, ami azt jelenti hogyha valaki a közelében köhög, tüsszög, ön belélegezheti a levegőben terjengő COVID-19 vírus tartalmú cseppecskéket és megfertőződik.

3 KERÜLJE AZ ARCA ÉRINTÉSÉT SZABADKÉZZEL

Szabadjézssel sok felületet érint és így kapcsolatba kerül különböző baktériumokkal és vírusokkal. Utána a mosatlan kézzel történő szem, orr vagy száj érintésével elősegíti a különböző baktériumok és vírusok bejutását az egész testébe.

4 RESZPIRÁCIÓS (LÉGZÉSI) HIGIÉRIA BETARTÁSA

Ami annyit jelent, hogy nem ajánlott a tenyérbe vagy a nyitott térbe tüsszögni, köhögni. Használjon egyszeri használatú zsebkendőt, melyet használat után haladéktalanul kidob. Ha erre nincs alkalom akkor tüsszögjön, köhögjön a könyökhajlatába.

5 FIGYELJE EGÉSZSÉGÜGYI ÁLLAPOTÁT

Ha nem érzi jól magát, hőemelkedése van és fáradt, vagy köhög, akkor maradjon otthon. Ha felmerül a gyanúja, hogy a fertőzést a COVID-19 vírus okozhatta, **telefonon** lépjen kapcsolatba kezelőorvosával, vagy hívja a folyamatosan 24/7 működő Regionális közegészségügyi hivatalt (RÚVZ) az érintett területben.

RÚVZ BA 0917 426 075, RÚVZ BB 0918 659 580,
RÚVZ NR 0948 495 915, RÚVZ TT 0905 903 053,
RÚVZ TN 0911 763 203, RÚVZ ZA 0905 342 812,
RÚVZ KE 0918 389 841, RÚVZ PO 0911 908 823.

6 VÉDŐFELSZERELÉS HASZNÁLATA

A védőmaszkot, kesztyűt és más védőfelszerelést ne használja ismételten. Használat után haladéktalanul dobja ki.

7 FIGYELJÉ AZ AKTUÁLIS INFORMÁCIÓKAT

Továbbra is figyelje a COVID-19 vírus terjedéséről szóló információkat. Tartsa be kezelőorvosa utasításait és a Szlovák köztársaság egészségügyi minisztériuma és a Közegészségügyi hivatal általános rendelkezéseit.