

# COVID-19 koronavírus

Mit tehetünk magunkért és hogyan segíthetünk másoknak?



## Mi tegyünk, ha megbetegedünk?



- Maradjon otthon és lépjen kapcsolatba az orvosával
- Ismertesse orvosával a tüneteit. Mondja el neki, hogy feltételezett vagy megerősített COVID-19 koronavírus fertőzése van. Ez az információ segíti az orvost abban, hogy önről megfelelően gondoskodni tudjon és megakadályozza, hogy más embereket tegyen ki a fertőzés veszélyének.
- Ha a tünetei nem súlyosak, otthon is gyógyulhat.
- Ismerje fel, mikor kell sürgősségi segítséget kérnie.
- Ha a fenti figyelmeztető jelek bármelyike fennáll, azonnal forduljon orvoshoz.



## Mit tehetünk, hogy támogassuk a legveszélyeztetettebb embereket?



### Az idős emberek környezetének támogatása

- A közösségek (lakótelepek, közös helyiségek vagy a környéken élők) COVID-19 koronavírus előkészítő terveinek ki kell terjedniük az idős emberekre (60 év vagy annál idősebbekre), a fogyatékossgal élő személyekre és az őket támogató szervezetekre annak érdekében, hogy igényeiket figyelembe vegyék.
  - Ezen emberek többsége közösségekben él, akiknek az otthonukban vagy a közösségükben nyújtott támogatásuktól függ, hogy egészségüket és függetlenségüket fenntartsák.
- A hosszútávú gondozást nyújtó intézményeknek korlátozniuk kellene a kapcsolattartás lehetőségét a nyilvánosság és betartani a higiéniai előírásokat, hogy ezzel megakadályozzák COVID-19 koronavírus fertőzést és annak esetleges továbbterjedését.

### Családi vagy ápolói támogatás

- Segítsen a rokonának, aki a kockázatot jelentő csoportba tartozik és szükség esetén váltsa ki a gyógyszereit a gyógyszerárban.
- Raktrározzon kellő mennyiségű tartós élelmiszert, hogy otthon kéznél legyen és csökkentse a minimumra az üzletek látogatását. A kormány vagy a válságstáb aktuális utasításai szerint biztosítson be magának kellő mennyiségű élelmiszert a krízis időszakra.

# COVID-19

A megbetegedés nagyobb kockázatának kitett személyek

## Ki van kitéve nagyobb kockázatnak?

Azon országokból érkező elsődleges információk szerint, ahol a COVID-19 koronavírus betegség jelentősen elterjedt, néhány ember számára a megbetegedés kockázata magasabb, ezek pedig az:

- **Idős emberek, 60 év fölött.**
- **Olyan emberek, akik súlyos betegségben szenvednek, mint. pl.:**
  - szívbetegség
  - cukorbetegség
  - tüdőbetegség
  - krónikus immunhiányos betegségek

## Készüljön fel a COVID-19 -re

### Tegyen lépéseket amivel csökkentheti a megbetegedés kockázatát



Ha az idősebb kora vagy más súlyos betegsége miatt a COVID-19 betegség nehezebb lefolyásának van kitéve, rendkívül fontos, hogy a következő lépéseket tegye meg a fertőzés kockázatának csökkentése érdekében:

- Kérjen meg valakit a környékről, hogy segítsen biztosítani elegendő tartalékot a kormány vagy a válságstáb által aktuálisan bejelentett időszakokra.
- Vegye figyelembe a biztonsági övintézkedéseket. Legalább 2 méter távolságra álljon a többi embertől.
- Ha nyilvános helyen sétál, viseljen maszkot az arcán, tartózkodjon távol a betegektől, csökkentse a szoros érintkezést, és gyakran mosson kezet.
- Kerülje a tömeget, amennyire csak lehetséges.
- Kerülje a tömegközlekedéssel való utazást.
- A környékén kitört esetleges COVID-19 betegség után, maradjon otthon, hogy csökkentse a fertőzés kockázatát. Csak abban az esetben menjen ki, ha nagyon szükséges, például élelem vásárlásakor.

## Tartson készleteket



- Kérjen meg valakit a környéken, hogy segítsen beszerezni a szükséges tartalmakat, felszereléseket.
- Ha az egészségéhez szükséges gyógyszereket szed, vegye fel a kapcsolatot orvosával, és kérjen vényköteles gyógyszert, ha lehetséges, e-recept útján. Az ilyen gyógyszereknek otthon rendelkezésére kell állnia akkor is ha a környéken COVID-19 kitörés fordul elő, és hosszabb ideig otthon kell tartózkodnia (2 hét időtartamot feltételezve).
- Győződjön meg arról, hogy vény nélküli gyógyszerei vannak otthon (a láz és egyéb más tünetek kezelésére) és egészségügyi kellékek (szalvéták stb.). A legtöbb ember otthon fog tudni felépülni a COVID-19-ből.
- Elegendő háztartási cikket és ételt tartson kéznél, hogy készen álljon arra, hogy egy ideig (2 hét időtartamot feltételezve) otthon tudjon maradni.

## Tartsa be a mindennapi óvintézkedéseket

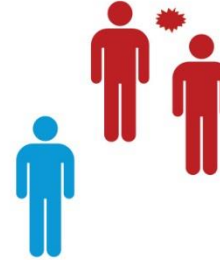


Kerülje a közvetlen érintkezést a beteg emberekkel.

Kövesse a napi megelőző intézkedéseket:

- Mosson gyakran kezet.
- Legalább 20 másodpercig mosson kezet szappannal és meleg vízzel, különösen az orrfújás, köhögés, tüsszentés vagy nyilvános helyen eltöltött idő után.
- Ha nem áll rendelkezésre szappan és víz, használjon legalább 60% alkoholt tartalmazó kézi fertőtlenítőszeret.
- Ha lehetséges, ne érintse meg a gyakran használt felületeket a nyilvános helyiségekben - liftgombok, ajtófogantyúk, korlátok, kézfogás stb. Ha valamihez hozzá kell érnie, takarja el a kezét vagy használja az ujját szalvétán keresztül vagy a kezelőjét.
- Mosson kezet, miután nyilvános helyen lévő felületet érintett.
- Ne érintse meg saját arcát, orrát, szemét vagy száját.
- Tisztítsa meg és fertőtlenítsen otthonát a baktériumok eltávolítása érdekében: végezze el a gyakran érintett felületek rendszeres tisztítását (például: asztalok, kapcsolók, fogantyúk, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok).
- Kerülje a tömeget, különösen a rosszul szellőző helyiségekben. Ha az emberek betegek a tömegben, a fertőzés kockázata hirtelen megnövekszik.
- Kerülje el az összes utazást, amelyre nincs feltétlenül szükség.

## Ha a COVID-19 az ön környékén terjed



Tegyen további óvintézkedéseket, tartson nagyobb távolságot az emberektől, így csökkentse a fertőzés kockázatát ezzel az új vírussal.

- Ha csak lehetséges, maradjon otthon.
- Fontolja meg, az élelmiszer házhozrendelésének lehetőségnek elérhető módjait családi, társadalmi vagy üzleti hálózatokon keresztül.

Ha a COVID-19 kitör az Ön környékén, ez több hétig is eltarthat (a járvány nagyszámú ember hirtelen betegségét jelenti). Attól függően, hogy milyen súlyos a járvány, a közegészségügyi tisztviselők lépéseket javasolhatnak a COVID-19-nek való kitettség kockázatának csökkentésére.

Ezek a lépések lelassíthatják a vírus terjedését és csökkenthetik a betegség hatásait.

## Készítsen tervet arra az esetre, ha megbetegedne



- Konzultáljon orvosával, hogy további információkat szerezhesen az egészségügyi állapotával kapcsolatban és a COVID-19 tüneteinek figyeléséhez.
- Maradjon kapcsolatban másokkal (telefonon vagy e-mailben). Ha megbetegedett, lehetséges, hogy segítségét kell kérnie a barátoktól, a családtól, a szomszédoktól, a közösségi egészségügyi dolgozóktól stb.
- Nevezze meg azt a személyt, aki gondozhatja, ha gondozója (ápolója) beteg lesz.

## Figyelje a tüneteket és a sürgős figyelmeztető jelzéseket

- Összpontosítson a COVID-19 lehetséges tüneteire, különösen a lázra, köhögésre és légszomjra. Ha úgy érzi, hogy tünetei vannak, hívja orvosát.
- Ha sürgősségi figyelmeztető jeleket észlel a COVID-19-el kapcsolatban, azonnal forduljon orvosához, vagy hívja fel a közegészségügyi hatóságot vagy a 112-t. Sürgősségi figyelmeztető jelzések felnőtteknek \*:

- o Nehéz légzés vagy légszomj.
- o Tartós fájdalom vagy mellkasi nyomás.
- o Zavar vagy képtelenség reakció ébresztésére.
- o Kék ajkak vagy arc.

\* Ez a lista nem teljes. Ha bármilyen egyéb súlyos vagy aggasztó tünetet észlel, vegye fel a kapcsolatot orvosával.