

LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓ

hasznos információk a koronavírussal kapcsolatban

KORONAVÍRUS KISOKOS

(forrás: www.koronavirus-kisokos.eu)

Mit jelent az, hogy a levegő útján terjed?

A belélegzett vagy a szemedbe, szádba kerülő vírusok fertőznek meg téged. A levegővel terjedés legtöbbször a levegőben szálló apró nyálcseppeket jelenti (ez a cseppfertőzés). A koronavírus esetében az aeroszolban (levegőben finoman elosztatott folyadékrezecskékben), utazó vírusok is órákon át fertőzőképesek maradnak, ami azt jelenti, hogy elvileg ezek is képesek terjeszteni a fertőzést. Ezt eddig se bizonyítani, se cáfolni nem sikerült.

Annyi viszont biztos, hogy ha egy vírusoktól hemzsegő méretes nyálcsepp repül az arcodba, a fertőzési kockázat sokkal nagyobb, mint ha egy levegőben kallódó magányos vírus teszi ezt. Ezért azt gondoljuk, a fertőzést főleg a cseppek és az ezekkel szennyezett tárgyak közvetítik.

A levegőbe jutó vírusok forrása a fertőzött ember (aki köhög, tüsszög vagy egyszerűen csak beszél), és sosem tudhatod, hogy ki az. Tarts tehát legalább 2 méter távolságot.

Mi az, hogy fertőzött tárgy?

A tárgyak felületére (kilincsekre, metró kapaszkodóra, használt papírzsepre, telefonra) kent, vagy odatüsszentett, és odaszáradt vírusok napokig fertőzőképesek maradnak. Egy fertőzött tárgy téged is megfertőzhet, ha megfogod, aztán szádhhoz, orrodhoz, szemedhez nyúlsz. Moss tehát mindig kezet, ha arra készülsz, hogy túrod az orrod.

Hogy tisztítsak meg a vírusoktól egy fertőzött tárgyat?

Több lehetőség van, a tárgy típusától függően:

- Dobd ki.
- Fertőtlenítő tisztítószerrel, annak használati utasítása szerint.
- Lemoshatod alaposan, valamilyen zsíroló tisztítószerrel. A szappanos víz, a mosogatószer, a sampon, a tusfürdő és a mosószer zsíroló tisztítószernek minősülnek.
- A ruhát, ágyneműt, törölközőt mosd minél magasabb hőfokon, mosószert vagy mosóport használva.
- Fújd le a tárgyat 70%-os alkohollal (10 perc elég), hígabb alkohol esetén várj tovább.
- Ha az anyaga kibírja ezt, beteheted a tárgyat a sütőbe 60°C hőmérsékleten fél órára, vagy kifőzheted forró vízben, lezárt edényben (DE! a langyos gőzben fertőzőképes vírusok lehetnek).
- Ha nem akarsz a tárgyat rögtön használni, akkor az is szóba jöhet, hogy félreteszed, és nem nyúlsz hozzá, amíg a vírusok idővel elvesztik a fertőzőképességüket. A szükséges idő a felület típusától függ.
- Boltban zacskó nélkül árult gyümölcsöknél mosd le alaposan a héját mosogatószerrel, amit öblíts jól le (nem finom, és nem tesz jót). Vagy ne nyúlj hozzá néhány napig, amíg a felületén levő esetleges vírusok „maguktól” inaktívá válnak.
- Használható úgynevezett UVC vagy germicid lámpa, ha van ilyened. Az UVC sugárzás szintén elpusztítja a vírust, de idő kell hozzá, és ahova nem süt be a fény, ott nem hat. A vírus elpusztítására a szakszerűen kivitelezett ózongáz sterilizálás is tökéletesen alkalmas, ha erre van lehetőség.

Milyen gyakran érdemes otthon fertőtleníteni a kilincset, kapcsolókat, gyakran megérintett felületeket?

Ha valamiért el kellett hagynod a lakást, a legjobb, ha minden hazajövetel után „bezsilipelsz”, azaz leveszed/leteszed, amit kint használtál, megmosod a kezedet és az arcodat szappannal, lemosol mindent, amit kintről hoztál. Az utcai ruhát, cipőt otthon vedd le, öltözz át, a táskát, telefont, pénztárcát tekintsd mindig fertőzöttnek, semmiképp se tedd az asztalra. Utána fertőtlenítsd végig az összes kilincset és villanykapcsolót, amihez hozzáértél, és még egyszer moss kezet szappannal. A kéztörölőt érdemes gyakrabban mosni, magas hőfokon (60°C), és a vasalás is segíthet a vírusmentesítésben.

Ha nem mész el otthonról, és nem is jön be senki, és odabenn pedig senki sem beteg, akkor nem szükséges fertőtlenítened.

A kézmosás biztosan megvédi a vírustól?

Igen, ha alapos vagy (kezed mindkét oldala, ujjak között is, köröm alatt, legalább fél percen keresztül, habozzon rendesen), és a törölköző is megfelelően tiszta. Itt egy videó arról, hogyan kell helyesen kezet mosni. A kézmosás attól persze nem véd, ha valaki az arcodba köhög.

De ma már mostam kezet.

Az ellen nem véd. Moss kezet hazaérkezéskor, WC előtt, WC után, evés előtt, orrfújás előtt és után, szemdörzsölés előtt, orrpiszkálás előtt, vagy inkább helyett, rágyújtás előtt, rágó bekapás előtt, telefonod babrálása előtt.

Nem mostam kezet a telefonom babrálása előtt.

A telefonok fertőtlenítésére vonatkozó tanácsok gyártónként változnak.

Az általános tanács az, hogy ha nem tudod beszerezni a gyártók által javasolt szereket, akkor a képernyőt nagyon puha, mosószeres vízzel megnedvesített papírkendővel töröld át, amit aztán dobj ki. Ha végeztél, moss kezet.

Tömény alkoholt (70% felett) inkább ne használj, mert vannak olyan telefonok, amiknek bánthatja a felületét. Ne próbáld hővel vagy maró anyagokkal sem, ugyanebből az okból.

A telefont mindig tisztítsd meg, ha hazaérsz. Itt egy videó arról, hogy kell.

A tünetmentes emberek is terjeszthetik a fertőzést?

Igen, ez nagyon valószínű. A fertőzöttek egy részének csak enyhe megfázásszerű tünetei vannak, vagy egyáltalán nincs tünetük, így anélkül továbbadhatják a fertőzést, hogy tudnának róla. Még nem tudjuk, hogy az ilyen vírushordozók pontosan mennyire fertőzőek a tüneteket mutató betegekhez képest, de lehet, hogy nagy mértékben felelősek a vírus gyors terjedéséért.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a fertőzött ember orrában, torkában a vírus jelenléte a betegség lefolyása alatt folyamatosan csökken, vagyis a betegek a tünetek első jelentkezésekor, a fertőzés kezdeti szakaszában tudnak a legtöbb vírust a levegőbe porlasztani. Éppen ezért tarts mindenkitől 2 méter távolságot, ha ki kell menned az utcára! Ha hazaértél moss alaposan kezet! Ha megoldható, a legjobb, ha egyáltalán nem mész ki.

Beszélgethetek a nagyival, akinek kaját vittem úgy, hogy ő a küszöbön áll, én meg egy méterre tőle?

Inkább ne tedd. Úgy tűnik, a fertőzést tünetmentes ember is terjesztheti. Ha idős embernek segítesz bevásárlással, akkor a bevásárolt dolgokat tedd le az ajtaja elé, majd távozz. Ha mégis beszélgetnél vele, hívd fel telefonon. A nagyit mindent mosson meg, amit vittél neki, majd mosson kezet szappanos vízzel. A legjobb, ha a hozott csomagot „karanténba helyezi”, és két napig nem nyúl hozzá. Ha ez nem megy, mert romlandó élelmiszer van benne, akkor marad a szappanos elmosás.

Azt mondják, a szakszerűtlen maszk viselés akár növelheti is a fertőzés kockázatát.

Ez így van, ha nem tudsz betartani olyan alapszabályokat, hogy ne érintsd meg, és ne nyúlkálj az arcodon lévő maszk alá. Akkor sem, ha viszket. És ha valami ráfröccsent, cseréld le.

Sok ember a maszk miatt többet piszkálja az arcát. A szemed dörzsölésekor a kezetről a vírus a szemedben keresztül is a szervezetedbe kerülhet, ami nagyon veszélyes. Az utcán látni embereket, akik a maszkot az orrukra nem húzzák fel, állandóan igazgatják, vagy a homlokukra tolva viselik, miközben cigiznek - az így hordott maszk nem véd! A koszos kézzel összefogdosott maszk rosszabb, mintha fel se vetted volna.

És mi van a kesztyűvel?

A vírus nem ijed meg tőle. Szennyezett tárgyak érintésekor a kesztyű ugyanúgy szennyezetté válik, mint a puszta kezéd. Ha az arcodhoz érsz vele, megfertőzheted magad.

A kesztyű sima felületéről még könnyebben le lehet mosni a vírusokat, mint bőrödről, de le is kell mosni, különben semmit sem véd. A kesztyű igazából egy dologra jó: arra, hogy a bőrt ne kelljen naponta százszor fertőtlenítőszerrel, szappannal szárítani. Téged csak addig véd, amíg nem nyúlsz vele az arcodhoz, másokat pedig addig, amíg az első fertőzött tárgyhoz hozzáértél.

Ha kimegyek a boltba húzzak szájmazskot és kesztyűt?

Igen, ez ésszerű óvintézkedés, ami sokat segíthet (feltéve, hogy betartod a fentebb írtakat). A maszk többet segít, mint a kesztyű, és egyik sem helyettesíti a rendszeres kézmosást.

Miért javasolják, hogy szellőztessek gyakran? Attól nem jönnek be az ablakon a vírusok?

A vírus forrása a fertőzött ember: az levegőbe porlasztott apró nyálcseppjei, és a fertőzött tárgyak amiket megérint. Ha a párkányodon nem ül köhécselő koronavírusos beteg, aki taknyos zsebkendőket dobál a szobába, a vírus nem fog bejönni az ablakon. Ellenben ha a lakásban bárki fertőzött, szellőztetéskor a vírusok nagyobb eséllyel távoznak, mielőtt bárki más megbetegítenek odabenn.

Elpusztítja a vírust a főzés?

Igen. A COVID-19 közeli rokona, a SARS koronavírus esetében fél óra 60°C hőmérsékleten már elég, hogy a vírus elveszítse a fertőzőképességét.

Elpusztítja a vírust a sütés, sütőben való hőkezelés?

Igen. A COVID-19 közeli rokona, a SARS koronavírus esetében fél óra 60°C hőmérsékleten már elég, hogy a vírus elveszítse a fertőzőképességét.

Elpusztítja a vírust az alkohol?

Igen, ha elég tömény. 70% töménység és afölött a COVID-19 közeli rokona, a SARS koronavírus totálkáros lesz. 50%-os alkohol esetében néhány fertőzőképes vírusrészecske még maradhat, de jelentősen csökken a számuk. Az alkoholt nem szájon át kell alkalmazni ebben az esetben, hanem külsőleg: a fertőtlenítendő felületet töröld át.

Elpusztítja a vírust a nagypapa kerítésszagató pálinkája?

A kezeden igen, 70% töménység fölött teljesen, 50% töménységnél részben. Ha megiszod, akkor nem, mert benned felhígul.

Elpusztítja a vírust a forró fürdő?

Nem. Attól, hogy a kádban a víz forró, a vízbe merülő tested belsejében a hőmérséklet a szokásos nagyjából 36°C marad, vagyis a vírust ez nem hatja meg. A meleg fürdő pedig kifejezetten nem ajánlott, ha valaki lázas, ekkor inkább hűtő fürdőt javasolt venni.

Azt hallottam, hogy a kézfertőtlenítő gél vagy törlőkendő használata jobban véd a fertőzéstől, mint a szappanos kézmosás.

Nem. Az alapos kézmosás legalább olyan jó, mint a fertőtlenítő gél, ha a kezdet utána nem egy retkes törölközőbe törölsz, még jobb is. Nem csak inaktívolsz a kezeden levő kórokozókat, de meg is szabadulsz tőlük.

A koronavírus csak az idősekre veszélyes?

Nem, de az idősebb emberekben nagyobb valószínűséggel lesz súlyos lefolyású a betegség és nagyobb az esélye, hogy belehalnak, mint a fiatalok. Ugyanakkor a vírus súlyos tüdőgyulladást okozhat, ez fiatalokra is veszélyes lehet, így óvjuk egymást és magunkat, akár idősek, akár fiatalok vagyunk.

Egy hete köhögök. Lehet koronavírus?

A köhögés önmagában nem jelenti azt, hogy koronavírusod van, lehet egy egyszerű megfázásnak is a tünete. Sok embernél a koronavírus nem, vagy csak nagyon enyhe tüneteket okoz. Azt, hogy tényleg koronavírusos vagy-e, csak a laborvizsgálat tudja biztosan megállapítani.

Akármi miatt is köhögsz, fontos, hogy kövesd az előírt szabályokat, tarts 2 méter távolságot mindenkitől és moss gyakran kezet.

Szeretném ha letesztelnének koronavírusra. Hogy kapok tesztet?

Ha szerinted megfertőződöttél, de úgy érzed, hogy túléléd, és az otthoni ágynyugalomtól jobb lesz, akkor maradj otthon. Hívd fel a háziorvosodat, és jelezd neki, hogy szerinted megfertőződöttél. A háziorvos értesíteni fogja a helyi koronavírusosokat kezelő kórházat, vagy pedig elmondja neked, hogy mi a teendő.

Amennyiben nem szorulsz kórházi kezelésre, akkor nem fognak bevinni kórházba. Ha tesztelni fognak téged koronavírusra, az ezzel kapcsolatban főbb tudnivalókat megtalálod itt. Az is megeshet, hogy az orvosok úgy ítélik meg, nem fognak téged letesztelni. Ettől ne ess pánikba. A teszt egyelőre még nem olcsó, ráadásul kevesebb van belőle, mint amennyi ember él a Földön. Ha megtudod tenni, hogy otthon maradsz két hétig, akkor ne erőltessd a tesztelést.

Ha nem érzed magadat nagyon rosszul, és az orvosod sem biztat külön arra, hogy menj be a kórházba, akkor inkább maradj otthon, és tekintsd magad fertőzöttnek. Ha tényleg fertőzött vagy, azzal, hogy besétálsz a kórházba letesztelni magadat, csak még több embert fertőzöl meg.

Ha annyira rosszul vagy, hogy kórházi ápolásra szorulsz, akkor értesítsd a háziorvosodat telefonon az állapotod romlásáról. Ha nincs háziorvosod, vagy nem tudod elérni, te magad is hívhatod a megyei ügyeleti számot, vagy sürgős és indokolt esetben a mentőket. A diszpécsernek jelezd, hogy szerinted koronavírusos vagy, és hogy úgy gondolod, kórházi ellátásra van szükséged. A diszpécser kikérdezi téged, és küld egy mentőt, akik lehet, hogy csak a helyszínen megvizsgálják, és lehet, hogy be is visznek a kórházba.

Azt hiszem, koronavírusom van. Hova menjek?

Sehová. A betegség a legtöbb szerencsés fertőzött számára nem súlyos lefolyású. Ne menj emberek közé, ne terjeszd. Ne menj orvoshoz sem, mert a vírusra úgysem tud neked gyógyszert felírni, hiszen ilyen egyelőre nincs. Ha beülsz valahol a betegváróba, csak a fertőzést terjeszted, és azt kockáztatod, hogy felülfertőződsz mással is.

A betegségedről jobb, ha telefonon értesíted a háziorvosodat. Ő elintézi, hogy koronavírus teszthez mintát vegyenek tőled az otthonodban. Ha nincs háziorvosod, a megyei szintű ügyeleti telefonszámot hívd.

Pihenj, időnként mérj lázat, igyál sok folyadékot, egyél rendszeresen. Moss kezet gyakran, orrfújás után is, és a taknyos zsepit mindig dobd a szemétkébe (ha van teteje, csukd is rá). Ha van maszkod, vedd fel, és hívd fel a körülötted lévők figyelmét arra, hogy kerüljenek el. Ne fogdoss össze mindent a lakásban, mivel a fertőzött tárgyak veszélyeztetik a szeretteidet.

Ha lázad vagy fájdalmad van, de nem érzed magadat ezenkívül nagyon rosszul, akkor vehetsz be Paracetamolt vagy Algopyrint. Ha nem szedtél még ilyet, a dobozban lévő tájékoztatóban benne vannak a fontosabb tudnivalók, ezt mindenképpen olvasd el. Paracetamol esetén a megengedett dózist sose lépd túl.

Ha aggaszt a mellékhatások lehetősége, vagy nem tudsz gyógyszertárba menni, lázcsillapításra mindig ott a hűtőfűrdő: a készítéséről bővebben olvashatsz a lázcsillapításról szóló részben itt.

Ha alpból szedsz valamilyen gyógyszert, mindenképpen szedd ezeket továbbra is. Ha tudod, hogy ezeket csak recepttel tudod kiváltani, hívd fel telefonon az orvosod, hogy írjon neked e-receptet. Az e-receptet bárki ki tudja neked váltani, ha megadod a nevedet és a TAJ számodat. Ha fertőzött vagy, semmiképpen se menj el a gyógyszertárba, kérj meg valakit, hogy váltsa ki a gyógyszereidet! Figyelj arra, hogy ne fogyjanak el a szokásos gyógyszereid.

Az inhalálás, az orr sóoldatos öblítése nem jó ötlet, mert a koronavírust nem pusztítja el. Csak növeled a kockázatát annak, hogy a vírus bekerül a szervezetedbe.

Ha úgy érzed, az állapotod rosszabbodik, nehezen kapsz levegőt, akkor ideje orvoshoz fordulnod. Annak a valószínűsége, hogy ez bekövetkezik kicsi, tehát maradj (nyugodtan) otthon!

A párom/a gyerek elkapta a koronavírust. Akkor most zárjam ki a lakásból és égessem el a holmiját?

A kapcsolatokat szempontjából jobb, ha nem teszed. De érdemes fokozottan ügyelni a távolságtartásra, és amennyire lehet fertőtleníteni a lakást. Ha igazoltan fertőzött egyén van a háztartásodban, akkor tekintsd magadat is fertőzöttnek! Maradj otthon!

Meddig fog tartani a járvány Magyarországon? Mikor térhet vissza minden a normális kerékvágásba?

Valószínűleg sokáig. Hónapokban kell gondolkodnunk. De ha a vírus terjedését sikerül megzaboláznunk, az emberek mozgását, gyülekezését korlátozó intézkedések fokozatosan lazításra kerülhetnek majd.

Kérésem, hogy

MINDENKI MARADJON OTTHON!

A jó idő ellenére ne akarjunk közösségi életet élni, lehetőleg a legszűkebb családi körben töltsük az ünnepeket!

Ezzel segíthetünk legtovább a vírus terjedésének lassításában.

Magyarország területén a

KÖZPARKOK, KÖZTEREK, JÁTSZÓTEREK LÁTOGATÁSA TILOS!

Anyagok, eszközök megfogásával könnyen terjed emberről emberre a vírus. Nem tudhatjuk, hogy a padot vagy fitness eszközt fertőzött ember használta-e előttünk, többek között ez is indokolja a tiltást.

Köszönjük a polgárország járőrözését, amely kiegészült polgárvédelmi feladatokkal is.

KÖZÉRDEKŰ INFORMÁCIÓK

Településszerte közterületi fertőtlenítést végzünk: kiemelten a buszmegállókat, a Posta és az Egészségház környékét, a bolt környéki járdákat, az iskola előtti külső térköves járdát, valamint a bolttól a pécsi buszmegállóig terjedő járdaszakaszt, a másik oldalon a Nyugdíjas Klubháznál és a buszmegállónál, valamint a BO-LI-MA bolt előtti területet, a Faluház körül és természetesen a Gyógyszertár környéke sem maradt el. A kishertelendi településrészen is lesz fertőtlenítés. Ezen kívül az orvosi rendelőben, a védőnői rendelőben, a Nonprofit Kft. konyháján és a Faluházban ózongenerátoros fertőtlenítést és légtisztítást folytatunk – köszönjük a vállalkozói felajánlást! Az önkormányzat is beszerez egy ózongenerátort még ezen a héten.

400 db többször használatos maszk került beszerzésre ellenőrzött, orvosi-gyógyszertári forrásból – köszönjük a korábbi vállalkozói felajánlást is! Ebből minden család kap a településen, ehhez várjuk még a 2 literes MOL Hygi Fluid kézfertőtlenítő szállítmányt a jövő hét elején. Rendelkezésre áll még gumikesztyű is, szintén a higiéniai csomagba. A tervek szerint a jövő hét végén szállítjuk ki a családoknak (húsvét utáni héten).

Megkérünk minden érintettet – aki még nem tette meg –, hogy a 2020. első féléves **GÉPJÁRMŰADÓ** befizetéseket szíveskedjenek a napokban rendezni (a befizetési határidő 2020. március 15-én lejár). Ezzel egyrészt községünk gazdálkodását és veszélyhelyzeti intézkedéseinek végrehajtását segítik, másrészt a jelen körülmények ismeretében az adónemet késve fizetők hatványozottan számíthatnak NAV ellenőrzésre, adott esetben végrehajtásra és a gépjármű hivatalból elrendelt forgalomból történő kivonására. Befizetni (az esetleges korábbi elmaradásokkal együtt) a magyarországi Takarékbank fiók zárva tartása miatt pillanatnyilag **ÁTUTALÁSSAL** lehet Magyarország Községi Önkormányzat Gépjárműadó beszedési számlájára, számlaszám: 71800051-11096850, a **KÖZLEMÉNYBEN** kérjük feltüntetni a kapott határozatban szereplő gépjármű rendszámo(ka)t.

A Takarékbank Zrt.-vel történt egyeztetés eredményeként a magyarországi fiók határozatlan idejű zárva tartása miatt az átmeneti időszakra sikerült megoldást találni a helyben történő pénzfelvételi lehetőségre. A pénzintézet **mozgó ATM szolgáltatást** (busz) fog nyújtani, **MINDEN CSÜTÖRTÖKÖN 8.30-TÓL 11.30-IG** a magyarországi fiók parkolójában, első alkalommal **2020. április 9-én**. Első körben ennyit tudunk tenni. Az ügy háttéréről annyit közölnék, hogy a zárás miatt határozott nemtetszésemet fejeztem ki a Takarékbank Zrt. felé, valamint megkerestem a Komlói Járási Hivatalt. Ezen túlmenően panaszt nyújtottam be a térség országgyűlési képviselője, és a Baranya Megyei Védelmi Bizottság felé azzal, hogy jelen körülmények ismeretében ez az intézkedés legérzékenyebben pont azt az idős korosztályt érinti, akiket védenünk kellene, segítséget nyújtani, hogy az ügyeik intézésében és életvitelükben lehetőleg mindenre helyben találhassanak megoldást. Természetesen ez nem csak a nyugdíjasainkat érintő probléma, tovább keressük a megoldási lehetőségeket.

Mindenkinek Kellemes Húsvéti Ünnepeket kívánok, a hölgyeket csak otthon locsoljuk meg, locsolóverset telefonon mondjunk, használjuk a modern technikákat kapcsolattartásra: Messenger, Viber, Skype.

Magyarország, 2020. április 8.



Kárpáti Jenő
polgármester

