



LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓ

Tárgy: Hasznos tanácsok a koronavírus terjedésének csökkentésére, valamint a személyi higiéneről

Az emberről emberre terjedni képes új vírustörzs kialakulása után a világjárvány nagy valószínűséggel elkerülhetetlen, így az emberek többsége előbb-utóbb találkozni fog az új vírussal. Az aggodalom és félelem csökkentése érdekében egyértelmű tanácsokkal kell ellátni a munkavállalókat és a lakosságot arról, hogyan védhetik meg magukat és családjukat a fertőzéstől. A higiénés szabályok megtartásával csökkenthető a megbetegedések száma és lassítható a járvány terjedése.

A járvány idején az egészséges személyek folytassák a napi tevékenységüket. A légúti fertőzések teljes biztonsággal nem kerülhetők el, de a fertőződés esélye csökkenthető, ha kerüljük a szoros érintkezéseket, és rutinszerűen alkalmazzuk a standard személyi higiénés szabályokat, különös tekintettel a légzőszervi higiénerre és köhögés-etikettre, és erre gyermekeiket is figyelmeztetik.

A javasolt higiénés szabályok a következők:

- Fertőző betegség esetén a teljes gyógyulásig tartózkodjon otthonában.
- Köhögéskor, tüsszentéskor zsebkendővel takarja el orrát és száját. Javasolt az eldobható papír zsebkendő használata. Szükség esetén a könyökhajlatába köhögjön, tüsszentsen.
- A használt zsebkendőket azonnal helyezze a táskájába vagy zárható szemeteszsákba.
- Gyakran mosson kezet meleg vízzel és szappannal, különösen orrfújás és a zsebkendő kidobása után. Ezzel megakadályozhatja, hogy a kezéről a szabad szemmel nem látható kórokozók tárgyakra, felületekre, onnan mások kezére, nyálkahártyájára kerüljenek.
- Rendszeresen tisztítsa meg a gyakran használt tárgyakat, gyakran érintett felületeket (asztal, kilincs stb.)
- Kerülje a zsúfolt helyeket különösen a zsúfolt zárt helyiségeket. Tartson minimum 1-2 m távolságot más személyektől.
- Kerülje a kézfogást.
- Kerülje a liftek használatát.
- Zárt terekben gondoskodjon a gyakori alapos szellőztetésről.
- Amennyiben légúti tünetei vannak, használjon eldobható szájmaszkot olyankor, amikor feltétlenül szükséges a lakását elhagynia, másokkal közeli kontaktusba kerül, esetleg betegvizsgálatra várákozik. Ezzel megelőzheti mások megfertőzését.

A védőeszközök nem nyújtanak 100 százalékos védelmet, de megfelelő használat mellett segíthetnek a fertőzés kivédésében. Egyéni védelmet nyújt az egyszer használatos kesztyű, a védőszemüveg, szájmaszk, elválasztó fal (plexi, üveg).

A témával kapcsolatos 41/2020. (III. 11.) Kormányrendelet helyi lakosságot érintő rendelkezései:

- Akinél koronavírus gyanúját állapítják meg, karanténba kerül. Akinél fertőzés gyanúja nem merül fel, úgynevezett hatósági házi karanténba kerülnek, nekik otthoni karantént rendelnek el két hétre. A rendőrség ellenőrzi ennek a betartását.
- A magyar állampolgárok Magyarország területén hatályos, lejárt hivatalos okmányai a veszélyhelyzet megszűnését követő 15 napig érvényesek.
- A zárt helyen 100 főnél több személy, nem zárt helyen pedig 500 főnél több személy részvételével rendezvény tartása tilos, azzal, hogy e korlátozás érvényesítése a rendező, valamint a helyiség üzemeltetőjének a felelőssége.

A Nemzeti Népegészségügyi Központ tájékoztatója

Mikor merül fel az új koronavírus fertőzés gyanúja? Mit a teendő ilyenkor?

Ha Ön vagy családtagja hirtelen belázasodik, köhög vagy nehezebben lélegzik, és az elmúlt 14 nap folyamán olyan területen, országban járt, ahol terjed az új koronavírus vagy esetleg arról van tudomása, hogy új koronavírusal igazoltan fertőzött személlyel érintkezett, akkor mielőbb **hívja fel telefonon (Magyarszék tekintetében: 72/521-025) háziorvosát** vagy a háziorvosi ügyeletet (Komlói Központi Ügyelet: 72/481-510). Mondja el háziorvosának a tüneteket és azt, hogy az elmúlt időszakban pontosan hol járt külföldön vagy azt, hogy hol és mikor találkozhatott olyan személlyel, aki igazoltan új koronavírusal fertőződött. **A telefonálás lehetővé teszi, hogy indokolt esetben az orvos a kijelölt egészségügyi intézménybe utalja anélkül, hogy a betegnek meg kellene jelennie a háziorvosi rendelőben.** Ez segít megelőzni a fertőzések terjedését is. Feltétlenül kövesse az orvos útmutatásait, és működjön együtt a népegészségügyi hatósággal.

Mit tehet az új koronavírus okozta fertőzés megelőzése érdekében?

- Rendszeresen és alaposan mossa meg kezét vízzel és szappannal vagy dörzsölje be kezét alkoholos kézfertőtlenítőszerrel. Az alábbi esetekben különösen fontos az alapos kézmosás (vagy kézfertőtlenítés): munkahelyre, oktatási-nevelési intézménybe vagy otthonába való megérkezés után, tömegközlekedéssel történő utazás után, ételkészítés előtt, étkezés előtt és a WC használata után.
- Kerülje a szemek, az orr és a száj érintését. A kezünk számos felülettel, tárggyal érintkezik a mindennapi tevékenységeink során, így szennyeződhet a felületeken, tárgyakon esetleg jelenlévő kórokozók. A szennyezett kézzel a szem, a száj vagy az orr érintése esetén a kórokozók – közöttük az új koronavírus is – a szervezetbe kerülhetnek és megfertőződhetünk velük. Mások arcához se érjen.
- Az egészséges, légúti tüneteket nem mutató embernek nem javasolt orr-szájmaszkot viselnie. Csak akkor vegyen fel maszkot, ha beteg, légúti tünetei vannak (pl. köhögés).
- Tartson legalább 2 méter távolságot az olyan személytől, aki köhög vagy tüsszög. Köhögéskor vagy tüsszentéskor apró nyál-, illetve légúti cseppek kerülnek a környezetbe, amelyek kórokozót tartalmazhatnak. Ha túl közel vagyunk, akkor az arcunkra (orrunkra, szájunkra, szemünkre) kerülhetnek ezek a cseppek, vagy akár be is lélegezhetjük őket.
- Amikor köhög vagy tüsszent, takarja el a száját és orrát egy papírzsebkendővel. Azonnal dobja ki a használt papírzsebkendőt, majd alaposan mossa meg kezét vízzel és szappannal (vagy dörzsölje be alkoholos kézfertőtlenítővel). Amennyiben nincs önnél sem zsebkendő sem egyéb, amit a szája/orra elé tud tenni, akkor se a kezébe, hanem inkább a felemelt könyök-hajlatába tüsszentsen. A köhögési, tüsszentési etikett betartásával megvédhetjük a körülöttünk lévő embereket a cseppfertőzéssel terjedő kórokozóktól, így az új koronavírustól is.
- Célszerű, hogy a téli influenzás időszakban, amikor gyakran fordulnak elő légúti megbetegedések a gyakran érintett felületeket egyszerhasználatos fertőtlenítő hatású felület-tisztító törlőkendővel rendszeresen megtisztítsuk.
- Tanítsa meg gyermekét, unokáját is a megfelelő higiénés gyakorlatra a fentiek alapján!
- Nem valószínű, hogy egy új koronavírusal fertőzött területről érkező csomag közvetítésével megfertőződhetünk, de itt is fontos az általános higiénés rendszabályok betartása, tehát szappannal mosson kezet.

Ingyenesen hívható telefonszámokon kérhet tanácsot: 80/277-455, 80/277-456
Interneten elérhető információk, statisztikák, tudnivalók: [nnk.gov.hu](https://www.nnk.gov.hu)
vagy közvetlenül: <https://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus>
Titkárság e-mail címe: tisztifoorvos@nnk.gov.hu

Tisztelt Magyarszéki Lakosok! Magyarország Kormánya veszélyhelyzetet rendelt el. Kérem, olvassák el figyelmesen a tájékoztatót, annak szellemében járjanak el, működjenek együtt a hatóságokkal, kerüljék a rémhírterjesztést és őrizték meg nyugalmukat! Szükség szerint további tájékoztatást kapnak.

Magyarszék, 2020. március 12.

.....
Kárpáti Jenő polgármester, a Helyi Polgári Védelem vezetője