

## **Fertőzés elkerülése – alapvető szabályok**

### ***Mindenki számára***

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

Az új koronavírus járvány terjedésének megelőzése érdekében kiemelten fontos, hogy **MINDENKI TARTSA BE** az alábbi óvintézkedéseket, segítsen betartani a környezetében:

- **emberi érintkezések, találkozások** lehető legnagyobb mértékű csökkentése
- **személyes higiéné** betartása
- **felületek rendszeres tisztítása, fertőtlenítése**
- **szervezet védekezőképességének** megtartása
- tünetek jelentkezésekor **korai orvoshoz fordulás**
- **hiteles információkból** folyamatos tájékozódás

#### **EMBERI ÉRINTKEZÉSEK KERÜLÉSE**

- **Lehető legkevesebb emberrel kerüljön fizikai kapcsolatba!**
- **Ha teheti, maradjon otthon!**
  - nagyszülőket ne látogassa
  - utcára ne menjen
  - vendéglátó helyeket kerülje
  - fodráshoz, kozmetikushoz ne menjen
  - tömegközlekedést ne használja
- **Tartsa be az 2 méteres távolságot** más személyektől!
- **Kerülje a szokásos üdvözlési formákat** (puszit, kézfogást, ölelést)

#### **SZEMÉLYI HIGIÉNE**

- **Mosson kezet rendszeresen** és alaposan, legalább 20 másodpercig szappannal és folyóvízzel, vagy tisztítsa meg alkoholos kézfertőtlenítővel!
  - hazaérkezés után
  - ételkészítés előtt és közben
  - étkezés előtt
  - WC használatot követően
  - tüsszentés, köhögés, orrfújás után
  - beteggel érintkezés előtt és után
  - állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után
- **Mosson kezet a „kézhigiéné öt momentuma”** alapelvnek megfelelően,
  - benedvesítés
  - beszappanozás
  - dörzsölés
  - öblítés
  - szárítás
- **Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon**, illetve csak kézmosást követően!

- **Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papírzsebkendőt**, amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne kezébe köhögjön illetve tüsszentsen, hanem behajlított kar könyökhajlatába!
- **Csak akkor használjon maszkot, ha légzőszervi tünetei vannak** (köhögés, tüsszentés), ezzel védje a környezetében lévőket!

## KÖRNYEZET TISZTÍTÁSA

- **Otthonában tisztítsa a gyakran megérintett felületeket** rutinszerűen (például: asztalok, ajtógombok, világítókapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
- **Szellőztessen** gyakran!

## SZERVEZET VÉDEKEZŐKÉPESSÉGÉNEK MEGTARTÁSA

- **Mozogjon rendszeresen!**
- **Étkezzen kiegyensúlyozottan, fogyasszon sok zöldséget, gyümölcsöt!**
- **Pótolja vitaminraktárait!**
- **Kerülje a dohányzást és alkoholfogyasztást!**

## KORAI ORVOSHOZ FORDULÁS

- Ha Önnél **láz, (száraz) köhögés, nehézlégzés** jelentkezik,
  - azonnal hívja fel háziorvosát
  - maradjon otthon, és kövesse orvosa utasításait

## HITELES INFORMÁCIÓK

- **Tájékozódjon hiteles forrásokból!**
  - Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapja ([www.nnk.gov.hu](http://www.nnk.gov.hu))
  - Központi kormányzati koronavírus portál ([www.koronavirus.gov.hu](http://www.koronavirus.gov.hu))
  - WHO honlapja ([www.who.int](http://www.who.int))
- **Ismerje és kövesse a szakmai, hatósági ajánlásokat, utasításokat!**
- **Ossza meg a hiteles információt ismerőseivel is!**

## TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: [koronavirus@bm.gov.hu](mailto:koronavirus@bm.gov.hu)
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>