

Fertőződés 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
 - fodrászhoz, 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”** alapelveknek 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 tüsszentse, 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)
 - Központi kormányzati koronavírus portál (www.koronavirus.gov.hu)
 - WHO honlapja (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
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>