

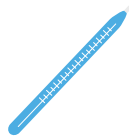
# 10 ajánlás COVID-19 esetére

## Koronavírus-gyanús vagy fertőzött?

**1.** Maradjon otthon, ne menjen munkába, iskolába, nyilvános helyekre. Ha vásárlásra vagy bármi másra van szüksége, kérje meg a környezetében élőket, hogy segítsenek, tegyék meg Ön helyett. Ha ki kell mennie az utcára, ne használjon sem közösségi közlekedést, sem taxit. Mindig használjon szájmaszkot.



**2.** Gondosan figyelje az egészségi állapotát és a tüneteket. A tünetekről a [www.korona.gov.sk](http://www.korona.gov.sk) weboldalon talál tájékoztatást. Ha tünetei súlyosbodnának, azonnal vegye fel a kapcsolatot az orvosával.



**3.** Pihenjen és igyon sok folyadékot.



**4.** Ha az orvosnál előjegyzett időpontja van, hívja fel telefonon, és mondja meg, hogy COVID-19 betegsége van vagy lehet. Ha az orvos nem veszi a telefont, írjon sms-t. Semmiképpen ne menjen orvoshoz.



**5.** Rendkívüli egészségügyi helyzet esetén hívja a 155-ös számot és tájékoztassa a diszpécseret, hogy COVID-19 betegsége van vagy lehet.

155

**6.** Ha köhög vagy tüsszent, használjon szájmaszkot vagy egyéb hasonló, az orrot és a száját takaró eszközt, ruhadarabot. Ilyen esetben ne használja a kezét, mert az sok felülettel érintkezik.



**7.** Meleg vízzel és szappannal naponta többször mosson kezet. A kézmosás legalább 20 másodpercig tartson. Ha nem tud kezet mosni, használjon kézfertőtlenítőt (legalább 60% alkoholtartalom).



**8.** Ha megoldható, tartózkodjon külön helyiségben, az Önnel egy háztartásban élőktől távol. Külön fürdőszoba és toalett használata javasolt, ha van rá lehetőség.



**9.** A háztartáson belül ne ossza meg személyes tárgyait mással (edények, törülközők, ágynemű).



**10.** Tisztítsa meg minden olyan felületet, amellyel gyakran érintkezik (asztalok, kilincsek). Ezek tisztítására használjon háztartási fertőtlenítőszeret.

