

## Magasabb kockázatnak kitett személyek

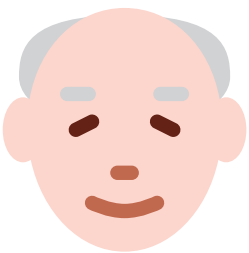
### Ki van kitéve nagyobb kockázatnak?

A legfertőzöttebb országokból érkező elsődleges információk alapján bizonyos emberek esetében magasabb a COVID-19 megbetegedés kockázata, ilyenek például:

- **a 60 év feletti**
- **a súlyos krónikus betegségben szenvedők, mint például:**
  - szívbeteg,
  - cukorbeteg,
  - tüdőbeteg,
  - az immunhiánnyal járó krónikus betegségben szenvedők.

## Készüljön fel a COVID-19 betegségre

### Tegye meg a szükséges lépéseket a fertőzés kockázatának csökkentésére



Ha Ön a kora vagy hosszantartó súlyos egészségügyi problémája miatt nagyobb kockázatnak van kitéve, tekintve, hogy ezekben az esetekben a COVID-19 betegség súlyosabb lefolyásával kell számolni, rendkívül fontos, hogy a kockázat mérséklése érdekében tegye az alábbi lépéseket:

- Kérje a környezete segítségét a szükséges készletek beszerzésében arra a krízisidőszakra, amelyet a kormány vagy a válságstáb éppen meghirdetett.
- Tartsa be az óvintézkedéseket, különösen a másoktól való legalább 2 méteres távolságot.
- Ha elhagyja a házat, viseljen szájmaszkot, tartsa távol magát a betegektől, korlátozzon minden közeli érintkezést, és gyakran mosson kezet.
- Kerülje a tömeget.
- Ne használjon közösségi közlekedést.
- Ha az Ön környezetében megjelenik a COVID-19 betegség, lehetőleg maradjon otthon, csökkentve ezzel a fertőzés kockázatát. Csak a legszükségesebb esetekben hagyja el a házat, például élelmiszervásárlás esetén.

# Legyen otthon élelmiszerkészlete



- Kérje környezete segítségét a legszükségesebbek beszerzésében.
- Ha az egészsége megőrzéséhez nélkülözhetetlen gyógyszereket szed, forduljon az orvosához, és kérje meg e gyógyszerek felírására, lehetőleg elektronikus recept formájában. Jó, ha vannak otthon ilyen gyógyszerek arra az esetre, ha az Ön környezetében megjelenik a COVID-19 betegség, és Önnek esetleg hosszabb ideig otthon kell maradnia (várhatóan 2 hét).
- Győződjön meg arról, van-e otthon recept nélkül kapható gyógyszer (láz és egyéb tünetek csillapítására) és higiéniai termék (szalvéta, stb.). A legtöbben otthon gyógyulhatnak majd a COVID-19 betegségből.
- Legyen otthon elegendő háztartási cikk és élelmiszer, hogy egy időre el legyen látva, és otthon tudjon maradni, ha szükséges (várhatóan 2 hét).

# Tartsa be az óvintézkedéseket

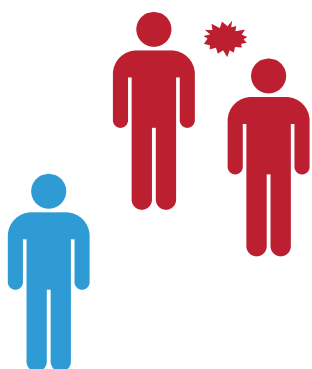


kerülje a betegekkel való közvetlen érintkezést.

Végezze el a megelőzést szolgáló mindennapi teendőket:

- Gyakran mosson kezet.
- Gyakran mosson kezet szappannal és meleg vízzel. A kézmosás legalább 20 másodpercig tartson, főként orrfúvás, köhögés, tüsszentés, vagy házon kívül való tartózkodás után.
- Ha nincs kéznél szappan és víz, használjon kézfertőtlenítőt (legalább 60% alkoholtartalom).
- Lehetőség szerint nyilvános helyen ne érintsen meg gyakran használt felületeket (lift nyomógombja, kilincs, korlát), és senkivel ne fogjon kezet stb. Ha valamihez hozzá kell érnie, fedje el a kezét vagy ujját szalvétával vagy a ruhája ujjával.
- Ha mégis nyilvános helyen található felülettel érintkezett, utána mosson kezet.
- Ne érintse meg az arcát, orrát, szemét, száját.
- Takarítsa ki és fertőtlenítse otthonát, eltávolítva így a baktériumokat: tisztítsa le a gyakran érintett felületeket (például: asztalok, kapcsolók, kilincsek, WC, csapok, mosogatók, mobiltelefonok).
- Kerülje a tömeget, főként a rosszul szellőző helyiségekben. Ha a tömegben beteg emberek fordulnak elő, a fertőzésveszély nagyon megnő.
- Halasszon el minden olyan utazást, amely nem életbevágó.

# Ha COVID-19 betegség elérte az Ön környezetét

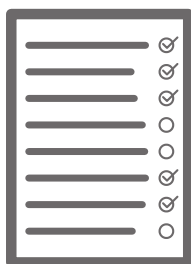


Tartson még nagyobb távolságot az emberektől, csökkentve ezzel az új vírussal való megfertőződés veszélyét.

- Ha teheti, maradjon otthon.
- Fontolja meg az élelem beszerzésének módját családi kapcsolatain vagy közösségi hálón keresztül, esetleg vásároljon on-line.

Ha az Ön környezetében kitör a COVID-19 járvány, az több hétig is eltarthat (a járvány kitörése azt jelenti, hogy hirtelen sokan betegsznek meg). Attól függően, milyen súlyos a járvány, a közegészségügyi hivatal javasolhat lépéseket a járványnak való kitettség csökkentése érdekében. Ezek a lépések lassíthatják a vírus terjedését, és mérsékelhetik a járvány hatásait.

## Készítsen tervet megbetegedés esetére



- Konzultáljon orvosával, hogyan lehet további információkhoz jutni az Ön egészségi állapotának megfigyeléséről és a COVID-19-et jelző tünetekről.
- Maradjon kapcsolatban a többiekkel (telefonon vagy e-mailben). Ha megbetegszik, lehet, hogy kérnie kell majd a barátai, a családja, a szomszédok, az egészségügyi dolgozók vagy mások segítségét.
- Jelöljön ki olyan személyt, aki gondoskodni tud Önről, ha az ápolója (gondozója) megbetegszik.

## Figyelje a tüneteket és a figyelmeztető jeleket

- Figyelje a COVID-19 lehetséges tüneteit, főként a lázat, köhögést, nehézlégzést. Ha úgy érzi, hogy megjelentek Önnél a tünetek, hívja fel az orvosát.
- Ha a COVID-19 figyelmeztető jeleit tapasztalja, azonnal hívja fel az orvosát telefonon, vagy esetleg hívja a Közegészségügyi Hivatalt vagy a 112-es számot.  
Ilyen figyelmeztető jelek felnőttek esetében\*:
  - o Nehézlégzés vagy légszomj.
  - o Tartós fájdalom vagy mellkasi nyomás.
  - o Zavaros gondolkodás vagy reakcióképtelenség.
  - o Kékülő száj, vagy arc.

\* Ez a felsorolás nem teljes. Bármely más súlyos vagy nyugtalanító tünet esetén forduljon az orvosához.

