



## KORONAVÍRUS TUDNIVALÓK

### TÜNETEK:

**Jellemző tünetek:** láz ( $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ), száraz köhögés, légszomj

**Előfordulhat:** izomfájdalom, torokfájás, orrdugulás, hasmenés, orrfolyás, fáradtság

**Fontos tudni:** A fertőzöttek 80%-a speciális kezelések nélkül is meggyógyul.  
6 fertőzöttből 1-nél alakul ki komolyabb tünet.

### FERTŐZÖTT TERÜLETEK:

Kína, Szingapúr, Hong Kong, Japán, Dél-Korea, Irán, Olaszországban az alábbi tartományok:  
Lombardia, Emilia-Romagna, Veneto, Piedmont. Folyamatosan frissülő adatbázis:  
[www.nnk.gov.hu](http://www.nnk.gov.hu) oldalon található.

## MIT TEGYEK HA?

### 1. HA fertőzött területre utazott *vagy* kapcsolatba lépett fertőzött személlyel **ÉS**

- **tünetet észlel**

- NE menjen be rendelőbe, kórházba!
- Telefonáljon házi orvosának!
- Hívja a zöld számot: 0680277455 vagy 0680277456!

- **tünetet nem észlel**

- NE menjen be rendelőbe, kórházba!
- Telefonáljon házi orvosának!
- 14 napos megfigyelés javasolt!
- Hívja a zöld számot: 0680277455 vagy 0680277456!

### 2. HA nem utazott fertőzött területre és nem lépett kapcsolatba fertőzött személlyel **DE**

- **tünetet észlel és orvosi segítségre van szüksége**

- NE menjen be rendelőbe, kórházba!
- Telefonáljon házi orvosának és kövesse utasításait!

**Dr. Forgács Erika** gyermek házi orvos,

**Dr. Fehér Éva, Dr. Sebők Zsuzsanna, Dr. Vághy Richárd**

**felnőtt házi orvosok**

**a 62/281-260 közös számon a megfelelő mellék kiválasztásával hívhatóak  
rendelési időben.**

Hiteles és naprakész tájékoztatás található a koronavírus-fertőzésről:  
[www.koronavirus.gov.hu](http://www.koronavirus.gov.hu) vagy <https://www.nnk.gov.hu/>

## KÖVESSE AZ ALÁBBI ÓVINTÉZKEDÉSEKET!

### KÉZMOSÁS

Rendszeresen és alaposan mosson kezet vízzel és szappannal, vagy tisztítsa meg alkoholos kézfertőtlenítővel.

### MASZK

Csak akkor használjon maszkot, ha légzőszervi tünetei vannak (köhögés, tüsszentés), ezzel védi a környezetében lévőket.

### ZSEBKENDŐ

Köhögéskor, tüsszentéskor takarja el száját és orrát a behajlított könyökével vagy egy zsebkendővel, majd azonnal dobja ki a zsebkendőt.

### HIGIÉNY

Szemhez, szájhoz, archoz csak kézmosás után nyúljon! Kerülje a nagy tömeget, zárt légtérű helyiségeket.

### HELYES SZAPPANOS KÉZMOSÁS LÉPÉSEI

- Nedvesítése be kezét és adagoljon tenyerébe szappant!
- Dörzsöljük össze a tenyerünket.
- Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét úgy, hogy közben az ujjakat összefonjuk. Váltott kézzel ismételjük meg.
- Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.
- Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszkodnak. Váltott kézzel ismételjük meg.
- Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.
- Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörösén, majd váltsunk kezet.
- Markoljuk meg az egyik csuklónkat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.
- Folyóvízzel alaposan öblítsük le a kezet. Kézszárításhoz egyszerhasználatos papírtörülőt alkalmazzunk.
- A vízcsapot a papírtörő segítségével zárjuk el.

Kézfertőtlenítő használata esetén is hasonló mozdulatokat kell elvégezni, de a végén nem kell folyóvízes öblítés!

