

COVID-19

Mit tegyen, ha beteg

Hívja fel körzeti orvosát

Ha úgy gondolja, hogy ki volt téve a COVID-19 betegségnek, lázas és olyan tünetei vannak, mint a köhögés vagy nehézlégzés, telefonon lépjen kapcsolatba körzeti orvosával.

Teendők, amelyek segítenek megelőzni a COVID-19 betegség további terjedését, ha Ön már beteg

A következők szerint járjon el:

Ha Önnél már megjelent a COVID-19 betegség, vagy felmerül a gyanú, hogy megfertőződött a COVID-19 betegséget okozó koronavírussal, az alábbiak szerint járjon el, hogy megelőzze a betegség áttérjedését az Önnel egy háztartásban vagy az Ön környezetében élőkre.

Maradjon otthon, kivéve ha orvosi ellátásra szorul

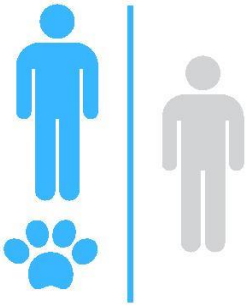
1. Maradjon otthon: Akinél a COVID-19 betegség enyhe tünetekkel jelentkezik, a betegség ideje alatt otthon maradhat, házi karanténban kell tartózkodnia. Korlátozza házon kívüli tevékenységeit, kivéve a szükséges orvosi ellátás esetét.
2. Kerülje a közterületeket: Ne menjen munkába, iskolába, közterületre.
3. Kerülje a városi tömegközlekedést: Ne használja a közösségi közlekedést, és ne utazzon másokkal együtt sem autóval, sem taxival.

Mielőtt elmenne az orvoshoz, előbb hívja fel

Először telefonáljon: Ha előjegyzett időpontja van az orvosánál, először is hívja fel és mondja meg neki, hogy COVID-19 betegsége van vagy lehet. Ez segít az orvosnak a helyzet megítélésében és abban, hogy megtegye a szükséges lépéseket a fertőzés terjedésének megelőzése érdekében, és megakadályozza, hogy mások is ki legyenek téve a fertőzés veszélyének.

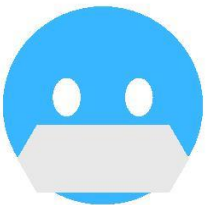


Különítse el magát az Önnel egy háztartásban élőktől, beleértve az állatokat is

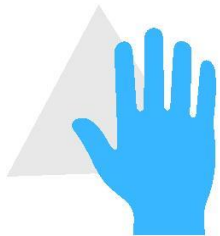


1. Tartsa távol magát a többiektől: Ha megoldható, maradjon a szobájában, távol az Önnel egy háztartásban élőktől. Ha lehet, használjon külön fürdőszobát és WC-t.
2. Kerülje az érintkezést a háziállatokkal: A COVID-19 betegség ideje alatt korlátozza az érintkezést a háziállatokkal és minden más állattal. Ha egyelőre nem merült is fel olyan információ, hogy az állatok is elkaphatják a COVID-19 betegséget, mindenképpen javasolt, hogy a COVID-19 betegségben szenvedők kerüljék az érintkezést az állatokkal, míg nem tudunk többet a vírusról.
3. Ha lehet, a betegség idején bízza az állat gondozását más családtagra vagy barátira. Ha COVID-19 betegsége van, kerülje az érintkezést háziállatával, ne simogassa, ne puszilgassa, ne etesse. Ha a betegség alatt mindenképpen gondoskodnia kell az állatról, vagy állatok közelében kell lennie, mosson kezet az állatokkal való érintkezés előtt és után, és viseljen szájmaszkot.

Ha beteg, viseljen szájmaszkot



1. Ha beteg: Más személyek vagy állatok közelében viseljen szájmaszkot (pl. ha a szobát vagy az autót meg kell osztania valakivel), és akkor is, ha belép az egészségügyi szolgáltató helyiségébe, ill. a rendelőbe.
2. Ha betegről gondoskodik: Ha a beteg nem tud maszkot viselni (például mert akadályozza a légzésben), a vele együtt élők ne tartózkodjanak vele egy helyiségben, vagy viseljenek maszkot, ha belépnek abba a helyiségbe, ahol a beteg tartózkodik.



Takarja el a száját, ha köhög vagy tüsszent

1. Mit használjon erre a célra: Ha köhög vagy tüsszent, takarja el a száját és orrát papír zsebkendővel, egy darab anyaggal vagy a ruhájával. Ne a kezébe köhögjön vagy tüsszentsen.
2. Utána dobja el: A használt zsebkendőt dobja ki a szemetesbe. A ruházatát rendszeresen, magas hőfokon mossa
3. Mosson kezet: Azonnal mosson kezet az alábbiak szerint.

Gyakran mosson kezet



1. Kézmosás: Gyakran mosson kezet szappannal és meleg vízzel. A kézmosás legalább 20 másodpercig tartson, főként orrfúvás, köhögés, tüsszentés vagy WC-használat után, étkezés előtt vagy étel készítése előtt.
2. Kézfertőtlenítők: Szappan és víz hiányában használjon alkoholos kézfertőtlenítőt (legalább 60% alkoholtartalom), egyenletesen oszlassa el a kezén, és teljes száradásig alaposan dörzsölje be.
3. Szappan és víz: A szappan és víz a legjobb választás, ha a keze láthatóan piszkos.
4. Kerülje az érintést: Mosatlan kézzel ne érintse meg a szemét, orrát, száját.

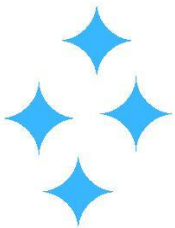


Kerülje a háztartási eszközök, tárgyak közös használatát

1. Ne használja közösen sem személyllyel, sem állattal a következőket: étel, poharak, csészék, edények, törülközők, ágynemű.
2. Használat után a tárgyakat alaposan mossa el: Használat után mindent alaposan mosson el szappannal és meleg vízzel.

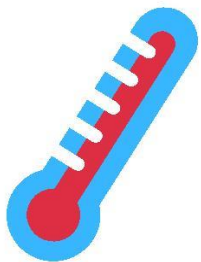
Naponta fertőtlenítsen minden felületet

1. Tisztítás és fertőtlenítés: Tisztítsa meg azokat a felületeket, amelyekhez hozzáért. Ezeket a felületeket kell megtisztítani: pultok, asztallapok, kilincsek, fürdőszoba kiegészítők, WC-k, telefonok, billentyűzet, tabletek és éjjeli szekrények.
2. Fertőtlenítse a testnedvekkel szennyezett felületeket: Tisztítson le minden felületet, ahol vér, széklet vagy más testnedv fordulhat elő.
3. Háztartási tisztítószer: Használjon tisztítósprayt vagy törlőkendőt a használati utasítás szerint. A használati utasítások tartalmazzák a tisztítószer biztonságos és hatékony használatára vonatkozó utasítást beleértve a termék használata során betartandó biztonsági intézkedéseket is ilyen például a kesztyű használata és a szellőztetés a termék használata során.



Figyelje a tüneteket

1. Kérjen orvosi segítséget: Ha romlik az állapota (pl. nehézlégzés), kérjen gyors orvosi segítséget.
2. Hívja fel körzeti orvosát: Mielőtt személyesen felkeresné az orvosát, hívja fel, és közölje vele, hogy COVID-19 betegsége van vagy arra tesztelik.
3. Ha beteg, viseljen szájmaszkot: Mielőtt belép az egészségügyi intézménybe, tegye fel a szájmaszkot. Ez segít megelőzni, hogy az adott munkahelyen vagy a váróteremben mások is ki legyenek téve a fertőzésnek vagy megfertőződjenek.
4. Értesítse az egészségügyi intézményt: Az orvos telefonon jelenti a betegség előfordulását a területileg illetékes regionális közegészségügyi hivatalnak (RÚVZ). Mindenkinek, aki aktív monitorozás vagy egyéni megfigyelés alatt áll, a helyi egészségügyi intézmény vagy az egészségügyi dolgozók utasításait kell követnie.



Ha egészségi állapotában rendkívüli változás áll be, hívja a 155-ös telefonszámot, és tájékoztassa a diszpécsert, hogy COVID-19 betegsége van vagy lehet. Lehetőleg tegye fel a szájmaszkot, mielőtt megérkezik az orvosi segítség.

A házi karantén vége



1. Ellenkező utasításig maradjon otthon: Mindenki tartsa be a házi óvintézkedéseket, akiknél már igazoltan megjelent a COVID-19 betegség. Ez mindaddig érvényes, míg minimálisra nem csökken mások megfertőzésének a veszélye.
2. Egyeztessen az egészségügyi szolgáltatójával: A házi karantén megszüntetéséről szóló döntést az egészségügyi szolgáltatókkal, valamint az állami és helyi egészségügyi osztályokkal való konzultációt követően kell meghozni.

Megjegyzések és magyarázatok

1. A láz lehet szubjektív vagy lázméréssel igazolt.
2. Szoros kapcsolat esetének minősül:
 - az a személy, aki 15 percet meghaladóan 2 méteren belül közvetlen érintkezésbe került valamely COVID-19 beteggel; szoros kapcsolatnak tekintendő az ilyen személyről való gondoskodás, közös lakás, a beteg meglátogatása,
 - a közös orvosi váróterem vagy más helyiségek, ahol COVID-19 beteg tartózkodott, az a személy, aki közvetlen érintkezésbe kerül a COVID-19 beteg fertőző váladékával (pl. köhögés útján).

Ha ilyen kapcsolatra úgy kerül sor, hogy Ön nem viselte a javasolt egyéni védőeszközöket vagy nem viselt védőruházatot (pl. overall, kesztyű, FFP3-as egyszerhasználatos védőmaszk, védőszemüveg), akkor teljesülnek a fertőzés gyanú feltételei (fertőzés gyanús személy).

A szoros kapcsolat meghatározásához szükséges adatok korlátozottak. A szoros kapcsolat elbírálásakor a következőket kell figyelembe venni:

mennyi ideig volt az adott személy kitéve a fertőzésveszélynek (pl. a hosszabb időtartam növeli a fertőzés kockázatát); milyenek a COVID-19 beteg klinikai tünetei (pl. a köhögés valószínűleg növeli a fertőzésveszélyt; érintkezett-e az adott személy súlyos beteggel).

Fokozott figyelmet kell szentelni azoknak, akik az egészségügyi ellátás során vannak kitéve fertőzésveszélynek.

Közösen legyőzzük a COVID-19 betegséget



www.korona.gov.sk

Magasabb kockázatnak kitett személyek

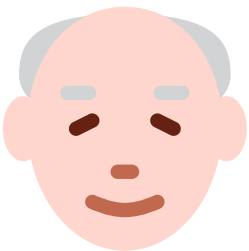
Ki van kitéve nagyobb kockázatnak?

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 környezetete 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

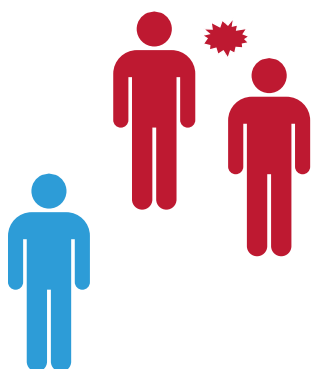


kerülje a betegekkel való közvetlen érintkezést.

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 fertőtlenítsen 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

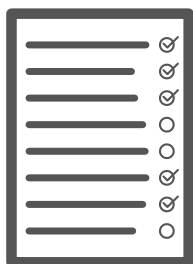


Tartson még nagyobb távolságot az emberektől, csökkentve ezzel az új vírussal való megfertőződés veszélyét.

- 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 betegszenek 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.



COVID-19: Hogyan segítsen magán és másokon

Mit tegyen, ha megbetegszik



- Maradjon otthon, és vegye fel a kapcsolatot orvosával.
- A kapcsolatfelvételt követően mondja el az orvosnak a tüneteit. Közölje, hogy feltehetően COVID-19 betegsége van vagy lehet. Ez az információ segít az orvosnak a helyzet megítélésében és az Ön ellátásában. Segít abban is, hogy ne fertőzzön meg másokat.
- Ha Ön nem annyira beteg, hogy kórházi ellátásra szorul, otthon gyógyulhat.
- Igyekezzen felismerni, mikor van szükség arra, hogy gyors segítséget kérjen.
- Ha a figyelmeztető jelek bármelyikét észleli magán, azonnal kérjen orvosi segítséget.

Mit tehet a legveszélyeztetettebbek érdekében a saját környezetük



Hogyan segítsenek az időseknek a környezetükben élők

- A közösségben (lakótelepen, közös lakóházakban vagy a környéken) élők igyekezzenek felkészülni a COVID-19 betegség megjelenésére és figyeljenek oda az idősebbekre (60 év feletti), a fogyatékkal élőkre, az őket segítő szervezetekre, hogy biztosítottak legyenek a legveszélyeztetettebb embertársaink szükségletei.
- A legveszélyeztetettebbek közül sokan élnek közösségben, és sokaknak van szükségük arra, hogy az otthonukban vagy a közösségen belül kapják meg az ellátást és a segítséget az egészségük és függetlenségük megőrzése érdekében.
- Az ápoló-gondozó otthonoknak korlátozniuk kell a kapcsolattartást a külvilággal és fontos a higiéniai előírások betartása a COVID-19 betegség megjelenésének és elterjedésének megakadályozása érdekében.

Hogyan segítsen a család és a gondozó

- Segítsen a veszélyeztetettek közé tartozó rokonának, és szükség esetén váltsa ki gyógyszerét a gyógyszertárban.
- Készítsen be tartalékokat, vásároljon több tartós élelmiszert, hogy kéznél legyen és a lehető legritkábban kelljen üzletbe menni. Lehetőleg csak arra a krízisidőszakra vásároljon be, amelyet a kormány vagy a válságstáb éppen meghirdetett.

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 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.

