









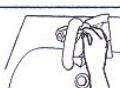



# A fertőtlenítő kézmosás menete

Látható szennyeződés esetén végezzünk fertőtlenítő kézmosást

**A művelet időtartama: 40-60 másodperc**

- 0**  Nedvesítsük be vízzel a kezünket.
- 1**  Adagoljunk megfelelő mennyiségű folyékony szappant a tenyérbe.
- 2**  Dörzsöljük össze a tenyerünket.
- 3**  Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét úgy, hogy aközben az ujjakat összefonjuk. Váltott kézzel ismételjük meg.
- 4**  Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.
- 5**  Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszkodnak. Váltott kézzel ismételjük meg.
- 6**  Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.
- 7**  Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörösén, majd váltsunk kezet.
- 8**  Folyóvízzel alaposan öblítsük le a kezet.
- 9**  Kézszáritáshoz egyszerhasználatos papírtörítőt alkalmazzunk.
- 10**  A vízcsapot a papírtörítő segítségével zárjuk el.
- 11**  Kezeink biztonságosak.



## Mit kell tudni a koronavírusról?

**A koronavírusok alapvetően állatok körében fordulnak elő**, ugyanakkor egyes koronavírus törzsekről ismert, hogy képesek az emberben is fertőzést okozni. A koronavírusok mind állatról emberre, mind emberről emberre terjedhetnek.

**Sokféle állatfaj lehet forrása az emberi megbetegedést okozó koronavírusoknak.** A 2012-ben az Arab-félszigetről kiinduló, a közel-keleti légzőszervi szindróma járványát okozó koronavírus elsődleges forrása a teve volt, míg a 2002-ben Kínából kiinduló, a súlyos akut légzőszervi szindróma járványát okozó koronavírus a denevérről cibetmacskák közvetítésével terjedt át emberre.

**A mostani járványt okozó új koronavírus 2019 végén került azonosításra Kínában.** Az új koronavírus által okozott betegség neve a COVID-19 (*coronavirus disease - koronavírus okozta megbetegedés 2019*). Ez a vírustörzs a kínai Vuhanban a 2019 decemberében kitört járvány előtt ismeretlen volt.

## Megelőzés

### Fontos tudni, hogy a koronavírus (az influenzához hasonlóan) cseppfertőzéssel terjed

A koronavírus ugyanúgy terjed, mint az influenza, cseppfertőzéssel, vagyis az orrból vagy szájból származó apró cseppeken keresztül terjed emberről emberre. A vírus tehát köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel kerül a környezetbe. Ezért is fontos több mint 2 méter távolságra maradni a megbetegedett személyektől és betartani az alapvető higiéniai szabályokat, mert azzal megfertőződhet valaki, hogy a cseppekkel szennyezett tárgyakhoz vagy felületekhez ér, majd a szeméhez, orrához vagy szájához nyúl.

### A megelőzéshez a legfontosabb óvintézkedések

Néhány egyszerű higiénés szabály betartásával jelentősen csökkentheti az esélyét annak, hogy elkapja a fertőzést

- **Ne menjen olyan környezetbe, ahol nagy a valószínűsége a fertőzésnek!** Ezért is fontos, hogy ne utazzon most például a gócpontnak számító Észak-Olaszországba vagy olyan más területekre, amiről már tudni lehet, hogy sok a fertőzött.
- **Kerülje a szoros kapcsolatot olyan személlyel, aki vírushordozó lehet,** mert pl. a közelmúltban valamely külföldi fertőzött területen járt!
- **Alaposan és gyakran mosson kezet!** Lehetőleg szappanos vízzel vagy legalább 60% alkoholtartalmú kézfertőtlenítővel tisztítsa meg a kezét! Ügyeljen a körmei alatti, és az ujjai közötti területekre is!
  - **Szellőztessen gyakran!** Ez vonatkozik az otthonra, az irodákra, minden zárt térre.
  - **Köhögéskor és tüsszentéskor takarja el az orrát és száját zsebkendővel, utána dobja ki a zsebkendőt és mosson kezet!**
  - **Kerülje el a köhögő, légúti tüneteket mutató embereket, a nagy tömeget!**

- **Lázás beteggel lehetőség szerint kerülje az érintkezés minden formáját!**
- A megszokott érintkezési, üdvözlési formákat, például a **kézfogást, a puszit, a baráti ölelést** tanácsos mellőznie.
- **Fordítson fokozott figyelmet immunrendszere erősítésére**, pl. fogyasszon elegendő vitamint!

Ha Ön egészséges, az **arcmaszok használata önmagában nem előzi meg a fertőzést.**

Az **arcmaszok a megbetegedetteknek ajánlott**, hogy ne terjessze a vírust egy-egy tüsszentéssel vagy köhögéssel!

**El lehet kapni a betegséget olyan személytől, akinek nincsenek tünetei?**

A betegség terjedése főleg a fertőzött személyek által kiköhögött, kilélegzett cseppeken keresztül történik. Annak a kockázata, hogy olyasvalakitől kapjuk el a betegséget, akinek egyáltalán nincsenek tünetei nagyon alacsony. Ugyanakkor, sok betegnél csupán enyhe tünetek jelentkeznek. Ezért elképzelhető, hogy olyasvalakitől kaphatjuk el a betegséget, akinél csupán enyhe köhögés jelentkezik és nem érzi betegnek magát.

## Mit tegyünk tünetek esetén

**A betegség leggyakoribb tünetei**

- **A leggyakoribb tünetek: a láz, a fáradtság és a száraz köhögés.**
- Egyes betegeknel jelentkezhet **izomfájdalom, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás, hasmenés, légszomj.**
- Ezek a **tünetek általában enyhék és fokozatosan jelentkeznek.**
- **Vannak olyan fertőzöttek, akiknél nem alakul ki semmilyen tünet és nem érzik magukat betegnek.**

**Mit tegyen, ha Ön potenciálisan fertőzöttnek érzi magát?**

Ha Ön vagy egy Önnel szoros kapcsolatban álló személy fertőzött területen (pl. Észak-Olaszország) járt, vagy Ön akár itt Magyarországon fertőzött személlyel érintkezett és a fenti tünetei jelentkeznek, akkor az első legfontosabb teendők:

- **Maradjon otthon, ne menjen közösségbe!**
- **Kérjük, hogy ne személyesen menjen a háziorvosi rendelőbe, hanem telefonon hívja fel háziorvosát!**
- **A háziorvos telefonon fogja kikérdezni Önt.**
- **Ha felmerül a koronavírus fertőzés gyanúja, akkor a háziorvos értesíti a mentőket és a mentő kórházba szállítja Önt.**
- **A kórházban minden szükséges vizsgálatot elvégeznek és laborvizsgálatot végeznek, amely kimutatja, hogy koronavírussal fertőzött-e vagy nem.**
- **Ha a laboreredmény megerősíti, hogy Ön koronavírussal-fertőzött, akkor kórházi megfigyelés (karantén) alá kerül. A kezelés attól függ, hogy a betegség mennyire enyhe vagy súlyos lefolyású.**

**Mennyire lesz valaki súlyos beteg, ha megfertőződik?**

**Nagyon fontos tudni, hogy ha még meg is fertőződik valaki, a legtöbb esetben - az influenzához hasonló tünetekkel - enyhe lefolyású a betegség.**

A legtöbben (nagyjából 80%) bármely speciális kezelés nélkül felépülnek a betegségből.

A koronavírus-fertőzés kifejezetten az idős emberekre, krónikus betegekre veszélyes. Rájuk kell legjobban vigyáznunk! Minden 6. fertőzöttből nagyjából 1-nél alakul ki súlyos betegség és légzési nehézség. Azoknál valószínűbb ezeknek a kialakulása, akiknek már olyan meglévő egészségügyi problémáik vannak, mint a magas vérnyomás, szívproblémák, vagy cukorbetegség, valamint az idősebbeknél.

A WHO adatai szerint eddig a fertőzés nagyjából 2%-a volt halálos kimenetelű.

## **Gyakran Ismételt Kérdések**

### **Mik azok a koronavírusok?**

A nevüket az elektronmikroszkóppal látható, koronára emlékeztető, felszíni kitüremkedéseik alapján kapott koronavírus törzsek alapvetően az állatoknál fordulnak elő, némelyek képesek az emberben is fertőzést okozni. Az 1960-as évektől ismert kórokozóként ismert koronavírusok mind állatról emberre, mind emberről emberre terjedhetnek.

### **Mit kell tudni az újfajta koravírusról?**

Az új koravírúst (SARS-CoV-2) Kínában azonosították 2019 végén. Kezdetben 2019-nCoV (új koravírus) névvel illették, majd az Egészségügyi Világszervezet (WHO) javaslatára SARS-CoV-2-re keresztelték a korábbi SARS-CoV-val (Severe Acute Respiratory Syndrome - súlyos heveny légúti tünetegyüttes vírusa) való rokonsága alapján. Az általa okozott betegséget COVID-19-nek (COVID: coronavirus disease - koravírus okozta megbetegedés 2019) nevezik.

### **Mik a tünetei az új koravírus által okozott megbetegedésnek?**

Az újfajta koravírus okozta megbetegedés leggyakrabban enyhe tünetekkel jár, láz, köhögés, légszomj, izomfájdalom és fáradékonyság jelentkezhetnek. Ritkábban súlyos kórforma alakulhat ki, ami tüdőgyulladással, heveny légzési elégtelenséggel, vagy akár szepszissel (vérmérgezés), keringési vagy több szervi elégtelenséggel járhat. Azoknál a betegeknél alakul ki gyakrabban súlyos, akár életveszélyes állapot, akik valamilyen krónikus alapbetegségben (magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegség, cukorbetegség, májbetegség, légzőszervi betegség, daganatos betegség) szenvednek.

### **Hogyan terjed az új koravírus?**

A vírus leginkább cseppfertőzéssel terjed: köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel kerül a környezetbe, majd a közelben tartózkodó másik emberre. Fertőzött felületek és tárgyak megérintésével a vírus a kézre kerülhet, az arc, a száj, az orr érintésével bejuthat a

szervezetbe. Egyelőre nem ismert, hogy pontosan mennyi ideig marad fertőzőképes a vírus a felületeken, annyi azonban bizonyos, hogy az egyszerű fertőtlenítőszeres elpusztítják.

### **Hogy lehet gyógyítani az új koronavírus okozta megbetegedést?**

Jelenleg nincs kezelési módja, gyógyszere. Enyhe esetekben a panaszok csillapítása a cél, súlyos állapotú betegnél az immunrendszert, a légzést, a keringést támogató kezeléseket alkalmaznak (pl. oxigénterápia, folyadékgyensúly helyreállítása, egyéb vírusok ellen korábban kifejlesztett gyógyszerek, szükség esetén légzéstámogatás).

### **Van-e védőoltás az új koronavírus ellen?**

A koronavírusok, így az új koronavírus ellen nincs védőoltás. Az új koronavírus esetében megkezdődött a vakcinafejlesztés, a védőoltás előállítására akár egy-másfél évig is eltarthat.

### **Mit tegyek a megelőzés érdekében?**

A legfontosabb a gyakori és alapos szappanos kézmosás, vagy legalább 60% alkoholtartalmú kézfertőtlenítő használata. Különösen javasolt mosdó használatát követően és étkezés előtt!

A maszk önmagában nem elegendő a fertőzés megállításához, ám viselése mások védelme érdekében javasolt, ha valaki légúti tünetektől szenved. Amennyiben valamilyen alapbetegsége (magas vérnyomás, cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegség, légzőszervi betegség, májbetegség, daganatos betegség) van, saját védelme érdekében viseljen maszkot!

Ha köhög vagy tüsszent, használjon papírzsebkendőt, azt használat után azonnal dobja ki a szemetesbe, majd mosson/fertőtlenítsen kezet!

### **A gyerekeket is érinti az új koronavírus okozta megbetegedés?**

A vírussal bármilyen életkorú ember megfertőződhet, az eddig igazolt esetek között alig volt gyermekkorú beteg, aki betegsége enyhe lefolyású volt.

### **Mi a teendő, ha azt gondolom, hogy az új koronavírussal fertőződtem?**

Ha az új koronavírus okozta megbetegedés tüneteit tapasztalja és találkozott olyasvalakivel, akitől elkaphatta a fertőzést, minél hamarabb kérjen telefonos segítséget! A háziorvos, az ügyeletes orvos vagy a mentőszolgálat szakembere feltett kérdései megerősíthetik vagy kizárhatják a fertőzés gyanúját. Mindenképpen jelezze, ha ön vagy önnel kapcsolatban álló járt olyan országban az elmúlt két hétben, ahol új koronavírus-járvány zajlik.

### **Mit tegyek, ha fertőzött területen jártam vagy olyasvalakivel érintkeztem, aki ott járt?**

Ha a közelmúltban (14 napon belül) olyan országban járt, ahol új koronavírus-járvány zajlik, vagy kapcsolata volt valakivel, aki az érintett területről érkezett, és ezt követően a betegség tüneteit észleli magán, akkor haladéktalanul hívja fel háziorvosát, vagy a Nemzeti Népegészségügyi Központ ingyenesen hívható zöldszámait (06-80-277-455 vagy 06-80-277-456) valamelyikét!

Ha nem feltétlenül szükséges, emberek közé, orvosi váróba ne menjen, tömegközlekedést ne használjon, maradjon otthon!

**Milyen fertőtlenítő szerek hatásosak az új koronavírusal szemben?**

A koronavírusok hatástalanításához virucid (vírusölő) hatású fertőtlenítőszer alkalmazhatók. Megfelelő az alapos, legalább 20 másodpercig tartó, szappanos kézmosás, illetve alkoholos kézfertőtlenítők használata is. Felmosáshoz, takarításhoz is használjon fertőtlenítő tisztítószer! Szellőztessen gyakran!

**Az influenza elleni oltás véd az új koronavírus ellen?**

Az influenza elleni oltás nem ad védetséget az új koronavírus okozta fertőzéssel szemben.

**Mi történik, ha a fertőzés beigazolódik?**

Amennyiben szállítható állapotban van, a beteget a mentőszolgálat a Dél-Pesti Centrumkórház - Országos Hematológiai és Infektológiai Intézetbe szállítja elkülönítés és további ellátás céljából.

**Van-e lehetőség az új koronavírusra szűrővizsgálatot végeztetni?**

Nincs. Jelenleg kizárólag akkor végezhető laboratóriumi kivizsgálás, ha a jellemző tünetek mutatkoznak, és a járványtani kockázat is fennáll. Tünetmentes emberek szűrővizsgálata, tesztelése nem indokolt.

**Várandós vagyok, mit tegyek a megelőzés érdekében?**

Tartsa be a normál higiéniai rendszabályokat, ami influenza-szezonban egyébként is javasolt! Ide tartozik például a gyakori és alapos szappanos kézmosás, alkoholos kézfertőtlenítés. Tömegközlekedési eszközön történő utazáskor kerülje arca, szája, orra és szemei érintését! Jelenleg semmilyen adat nincs arról, hogy az új koronavírusnak magzatkárosító hatása lenne.

**Szükséges-e tartós élelmiszereket nagyobb mennyiségben beszerezni?**

A lakossági ellátás kiegyensúlyozott, a készletek biztosítják a kiskereskedelmi forgalomban esetlegesen, rövid időre jelentkező hiányok pótlását. Gondolja végig saját szükségleteit, és annak megfelelően intézze vásárlásait!