



## A házikarantén befejezése

1. Maradjon otthon, míg nem kap más utasítást: A megerősített COVID-19 páciensek, a házikarantén biztonsági intézkedései szerint kellene eljárniuk mindaddig, amíg a másodfertőzés kockázata nem tekinthető alacsonynak.
2. Forduljon orvosához: Az otthoni karanténintézkedések megszüntetéséről egyénileg dönt, az egészségügyi szolgáltató és a nemzeti és helyi egészségügyi osztály konzultációja nyomán.

## Megjegyzések és magyarázatok

1. A láz lehet szubjektív vagy megerősített
2. Közeli kapcsolatban lévő személy lehet:

olyan személy, akinek személyes kapcsolata volt COVID-19 beteggel 2 méteren belül több mint 15 percig; a rövid kapcsolat alatt értjük a gondoskodást egy másik személyről, lakótárs, látogató, közös váróterem az orvosnál vagy egyéb helység, ahol felbukkant a COVID-19 eset,

olyan személy, aki közvetlen kapcsolatba került COVID-19-es beteg/eset váladékával (pl. köhögéssel).

Amennyiben ilyen kapcsolatra sor kerül a nélkül, hogy az adott személyi az ajánlott védőfelszerelést viselné vagy OOP-t (pl. védő ruha, (overall), kesztyű, egyhasználatú légszűrős maszk FFP3, védőszemüveg), teljesülnek a gyanús eset kritériumai (beteggyanús személy).

A szoros kapcsolat meghatározására szolgáló adatok korlátozottak. A szoros kapcsolat értékelésénél figyelembe veszik az fertőzésnek való kitettség időtartamát (pl. A hosszan tartó kitettség valószínűleg növeli a fertőzés kockázatát) és a COVID-19 koronavírus tüneteinek való kitettséget (pl. a köhögés valószínűleg növeli az expozíció kockázatát; valamint a súlyosan beteg betegnek való kitettség). Különös figyelmet kell fordítani a azokra, akik az egészségügyi ellátás során vannak kitéve a fertőzésnek.

## Közösen megállítjuk a COVID-19 -et



# COVID-19

## Mit tegyünk, ha megbetegedtünk



### Hívja fel a körzeti orvost

Amennyiben úgy gondolja, hogy COVID-19 koronavírus fertőzésnek volt kitéve és olyan tünetei vannak, mint pl.: láz, köhögés vagy légzési nehézségek, lépjen kapcsolatba telefonon a körzeti orvosával.

## Lépések, amelyek segítenek megelőzni a COVID-19 koronavírus terjedését, ha ön megbetegedett

### Kövesse a következő lépéseket:

Ha ön COVID-19 koronavírus beteg, vagy annak gyanúját érzi, a következő lépések szerint járjon el, hogy megakadályozza a vírus további terjedését az önnel együtt- valamint a környéken élő emberek körében.

### Maradjon otthon, kivéve ha orvoshoz megy

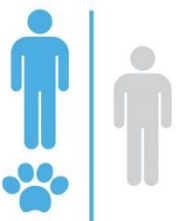
1. Maradjon otthon: Azok az emberek, akiknél a COVID-19 koronavírus betegség mérsékelt lefolyású, otthoni elszigetelésben kell lenniük. A lakására kellene korlátoznia a mozgását, kivéve ha orvoshoz megy.
2. Kerülje a közterületeket: Ne menjen munkába, se iskolába vagy közterületre.
3. Ne utazzon tömegközlekedési eszközzel: Ne vegyen igénybe tömegközlekedési eszközt, ne utazzon közösen más személlyel autóban vagy taxiban.

### Mielőtt személyesen meglátogatná orvosát, hívja fel telefonon

Hívja fel először: Ha önnek egyeztetett időpontja van az orvósánál, hívja fel az orvosát és mondja meg neki, hogy önnek COVID-19 koronavírus fertőzése vagy annak gyanúja van. Ez az információ abban segíti az orvost, hogy megfelelő lépéseket tegyen annak érdekében, hogy további emberek ne fertőzödjének meg.



## Szigetelődjön el az önnel egy háztartásban élő többi embertől és az állatoktól is



1. Tartson távolságot a többi embertől: Amennyiben ez lehetséges, tartózkodjon egy külön szobában, elzárva az önnel egy háztartásban élő többi embertől. Ha ez megoldható, használjon külön WC-t és fürdőszobát.

2. Korlátozza a kapcsolatot a háziállatokkal: A COVID-19 koronavírus betegség ideje alatt, korlátoznia kellene a kapcsolatot a háziállatokkal és minden egyéb állattal is. Annak ellenére, hogy nincs értesülésünk arról, hogy az állatokra is veszélyes lenne-e a COVID-19 koronavírus, folyóamatosan azt tanácsoljuk, hogy a koronavírussal betegek korlátozzák a kapcsolatot az állatokkal, amíg nem lesz több információnk a víusról.

3. Ha ez lehetséges, akkor bízva az ön állatairól való gondoskodást egy családtagjára vagy barátjára. Ha önnek COVID-19 koronavírus betegsége van, akkor kerülje a kapcsolatot az állatokkal, beleértve azok simogatását, puszilgatását és etetését. Ha betegsége alatt szükséges gondoskodnia az háziállatáról vagy állatok körül kell lennie, minden egyes kapcsolat előtt és után mosson kezet és használjon védőmaszkot az arcán.

### Ha megbetegedett, hordjon maszkot



1. Ha megbetegedett: Hordjon maszkot, ha a más emberek / állat társaságában van (pl. ha megosztja a szobáját valakivel vagy autóban) és minden olyan esetben mielőtt belép az egészségügyi szolgáltatást nyújtó intézménybe.

2. Ha idős emberekről gondoskodik: Ha a beteg nem képes maszkot hordani (pl. mert légzési nehézséget okoz számára), a helységben nem kellene maradnia olyan embernek, akik a beteggel együtt élnek vagy maszkot kellene viselniük, amikor ebbe a helyiségbe lépnek.

### Takarja el az arcát ha köhög vagy tüsszent



1. Eltakarni: Ha köhög vagy tüsszent, takarja el a száját és orrát papírzsebkendővel, anyagdarabbal vagy a ruházatával. Ne használja a csupasz kezét.

2. Megsemmisítés: A használt zsebkendőt dobja a szemétkosárba. Ruházatát rendszeresen mossa magas hőmérsékleten.

3. Mosson kezet: Azonnal mosson kezet az alábbi utasítások szerint.

### Gyakran mosson kezet



1. Kézmosás: Mosson gyakran kezet meleg víz alatt, szappannal, legkevesebb 20 másodpercen keresztül, különösen orrfújás, köhögés vagy tüsszentés után, WC használat után, valamint evés és ételkészítés előtt.

2. Kézfertőtlenítő szerek: Ha nem elérhető a szappan és a víz, használjon alkoholtartalmú fertőtlenítőszereket (legalább 60% alkoholtartalommal). Vigye fel a kéz teljes felületére és addig dörzsölje, míg a kezei meg nem száradnak.

3. Szappan és víz: A szappan és a víz a legmegfelelőbb választás, ha a kezei láthatóan piszkosak.

3. Kerülje az érintést: Kerülje szeméi, orra, szája érintését mosatlan kézzel.



## Kerülje a tárgyak megosztását a többi emberrel a háztartásban

1. Ne osztozzon az ételen, poháron, bögrén, konyhi edényeken, törölközőn vagy ágyneműn más emberekkel vagy állatokkal

2. Használat után alaposan mossa meg: A használati tárgyakat használat után alaposan mossa meg meleg víz alatt szappannal.

### Fertőtlenítse a felületeket minden nap

1. Tisztítás és fertőtlenítés: Minden felületet amit megérint fertőtlenítsen. Ide tartozik: pultok, asztalok, kilincsek az ajtókon, fürdőszobai kiegészítők, toalett, telefonok, billentyűzetek, tabletek és éjjeli szekrények.

2. Fertőtlenítsen minde olyan területet ami testnedvvel lehet érintett: Minden felületet, amint lehet vér, széklet vagy egyéb testnedv.

3. Háztartási tisztítószer: Használjon háztartási tisztító szprétet vagy törölkendőket a használati utasítás szerint, amelyek tartalmazzák az egyes tisztítószer biztonságos és fektív felhasználási módját, beleértve a biztonsági előírásokat amelyeket be kellene tartani a szer használata során, mint pl. gumikesztő használata és szellőztetés a használat során.

### Figyelje a tüneteket

1. Hívjon orvosi segítséget: Hívjon orvosi segítséget, ha a betegség rosszabbodik (pl. légzési nehézségek)

2. Hívja orvosát: Mielőtt felkeresné orvosát, hívja fel telefonon és mondja meg neki, hogy COVID-19 koronavírus fertőzött vagy jelenleg tesztelik erre a betegsége.

3. Ha beteg, viseljen maszkot: Mielőtt az egészségügyi szolgáltató intézményébe belép, helyezze fel a maszkot. Ezek a lépések segítenek az egészségügyi szolgáltatóknak abban, hogy a többi ember az intézményben legyn akár ott dolgozó vagy a váróban ülők ne legyenek kitéve fertőzésnek.

4. Értesítse az egészségügyi intézményt: Az orvos telefonon jelenti a betegség felbukkanását a területi regionális hygiénikusnak a regionális közegészségügyi hivatalba. Azok a személyek, akik aktívan figyelve vagy egyéni megfigyelés alatt vannak, be kellene tartaniuk az egészségügyi intézmény vagy az egészségügyi személyzet utasításait.



**!** Egészségügyi vészhelyzet esetén, hívja a 155 -ös telefonszámot és informálja a diszpécst, hogy önnek lehetséges vagy megerősített COVID-19 koronavírus fertőzése van. Ha lehetséges helyezzen fel maszkot még azelőtt, hogy a készenléti szolgálat kéri.