

Koronavírus megelőzés

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

<https://koronavirus.gov.hu/#/>

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.

1

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 valamilyen 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 pusztit, 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 **leggyakoribb tünetek**: a láz, a fáradtság és a száraz köhögés.

Egyes betegeknél 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?

A koronavírus most már mindenhol ott lehet Magyarországon is. Bárki hordozhatja a vírust és bárkinek tovább adhatja a fertőzést. Fontos, hogy lassítsuk a járvány terjedését. Ezért fontos mindenkinek betartani az ajánlásokat, a szabályokat.

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 felmerült a koronavírus fertőzés gyanúja, és

- a) **a tünetei enyhék**, és nem tartozik a betegség szempontjából kockázati csoportba, tehát nem igényel kórházi kezelést, akkor otthoni karanténba kerül. A háziorvos értesíti az Országos Mentőszolgálatot (OMSZ) a légúti mintavétel céljából. Ennek eredményéről a háziorvos értesíti Önt.
- b) **a tünetei súlyosak** (pl. nehézlégzés, tüdőgyulladás) és/vagy rizikó csoportba (idős, krónikus beteg) tartozik, akkor a mentő a területileg illetékes kórház infektológiai osztályára vagy járványkórházba, vagy kijelölt intézménybe szállítja Önt, ahol az elkülönítése, az ellátása és a mintavételezés megtörténik.

A kórházban minden szükséges vizsgálatot elvégeznek és laborvizsgálatot végeznek, amely kimutatja, hogy koronavírusal fertőzött-e vagy nem.

Ha a laboreredmény megerősíti, hogy Ön koronavírusal-fertőzött, akkor kórházi megfigyelés alá kerül. A kezelés attól függ, hogy a betegség mennyire enyhe vagy súlyos lefolyású.

Kapcsolódó cikk: <https://koronavirus.gov.hu/cikkek/enyhe-tunetekkel-otthoni-karantenban-kell-maradni>

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.