

10 ajánlás a COVID-19 koronavírusushoz

Gyanítja vagy már megerősítést nyert a koronavírus fertőzése?

- 1.** Maradjon otthon, ne menjen munkába, sem iskolába, kerülje a nyilvános helyeket. Szükség esetén a bevásárláshoz kérje a környezetében élőket, hogy vásároljanak be ön helyett. Ha mindenképpen ki kell mennie, kerülje az összes tömegközlekedési eszközt, vagy taxit. Minden esetben viseljen maszkot az arcán. 
- 2.** Gondosan kövesse egészségi állapotát, figyelje a tüneteit. A koronavírus tüneteit a www.korona.gov.sk weboldalon találja. Amennyiben a tünetei rosszabbodnak, azonnal lépjen kapcsolatba az orvosával. 
- 3.** Pihenjen és igyon elegendő mennyiségű folyadékot. 
- 4.** Ha be van rendelve a szakorvosához, telefonon értesítse, hogy lehetséges vagy megerősített koronavírus fertőzése van. Ha a telefont nem veszi fel az orvos, írjon neki SMS-t. Ne menjen a szakorvosához. 
- 5.** Egészségügyi vészhelyzet esetén hívja a 155 -ös telefonszámot és informálja őket, hogy lehetséges vagy megerősített COVID-19 koronavírus fertőzése van. **155**
- 6.** Takarja el maszkkal vagy ruházattal a száját ha tüsszent vagy köhög. Ne használja ehhez a puszta kezét, mert azzal különböző felületeket érinthet meg. 
- 7.** Naponta többször mosson kezet szappannal, meleg víz alatt, legalább 20 másodpercig vagy használjon legalább 60% alkoholtartamú fertőtlenítő készítményt a kezére. 
- 8.** Ha lehetséges, maradjon egy külön helységben, a többi önnel együtt élő embertől elzártan. Ha ez megoldható, használjon külön WC-t és fürdőszobát. 
- 9.** Kerülje a személyes használati cikkek megosztását az önnel együtt élő emberekkel mint pl. evőeszközök, táányérok, törölközők, ágynemű. 
- 10.** Minden felületet takarítson, amelyeket gyakran megérint, mint pl. asztal, kilincsek. Használjon háztartási fertőtlenítő készítményeket ezeken a felületeken. 



Tartson készleteket



- Kérjen meg valakit a környéken, hogy segítsen beszerezni a szükséges tartalékokat, felszereléseket.
- Ha az egészségéhez szükséges gyógyszereket szed, vegye fel a kapcsolatot orvosával, és kérjen vényköteles gyógyszert, ha lehetséges, e-recept útján. Az ilyen gyógyszereknek otthon rendelkezésére kell állnia akkor is ha a környéken COVID-19 kitörés fordul elő, és hosszabb ideig otthon kell tartózkodnia (2 hét időtartamot feltételezve).
- Győződjön meg arról, hogy vény nélküli gyógyszerei vannak otthon (a láz és egyéb más tünetek kezelésére) és egészségügyi kellékek (szalvéták stb.). A legtöbb ember otthon fog tudni felépülni a COVID-19-ből.
- Elegendő háztartási cikket és ételt tartson kéznél, hogy készen álljon arra, hogy egy ideig (2 hét időtartamot feltételezve) otthon tudjon maradni.

Tartsa be a mindennapi óvintézkedéseket



Kerülje a közvetlen érintkezést a beteg emberekkel.

Kövesse a napi megelőző intézkedéseket:

- Mosson gyakran kezet.
- Legalább 20 másodpercig mosson kezet szappannal és meleg vízzel, különösen az orrfújás, köhögés, tüsszentés vagy nyilvános helyen eltöltött idő után.
- Ha nem áll rendelkezésre szappan és víz, használjon legalább 60% alkoholt tartalmazó kézi fertőtlenítőszert.
- Ha lehetséges, ne érintse meg a gyakran használt felületeket a nyilvános helyiségekben - liftgombok, ajtófogantyúk, korlátok, kézfogás stb. Ha valamihez hozzá kell érnie, takarja el a kezét vagy használja az ujját szalvétán keresztül vagy a kézelőjét.
- Mosson kezet, miután nyilvános helyen lévő felületet érintett.
- Ne érintse meg saját arcát, orrát, szemét vagy száját.
- Tisztítsa meg és fertőtlenítsen otthonát a baktériumok eltávolítása érdekében: végezze el a gyakran érintett felületek rendszeres tisztítását (például: asztalok, kapcsolók, fogantyúk, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok).
- Kerülje a tömeget, különösen a rosszul szellőző helyiségekben. Ha az emberek betegek a tömegben, a fertőzés kockázata hirtelen megnövekszik.
- Kerülje el az összes utazást, amelynél nincs feltétlenül szükség.



COVID-19

A megbetegedés nagyobb kockázatának kitett személyek

Ki van kitéve nagyobb kockázatnak?

Azon országokból érkező elsődleges információk szerint, ahol a COVID-19 koronavírus betegség jelentősen elterjedt, néhány ember számára a megbetegedés kockázata magasabb, ezek pedig az:

- Idős emberek, 60 év fölött.
- Olyan emberek, akik súlyos betegségben szenvednek, mint. pl.:
 - o szívbetegség
 - o cukorbetegség
 - o tüdőbetegség
 - o krónikus immunhiányos betegségek

Készüljön fel a COVID-19 -re

Tegyen lépéseket amivel csökkentheti a megbetegedés kockázatát



Ha az idősebb kora vagy más súlyos betegség miatt a COVID-19 betegség nehezebb lefolyásának van kitéve, rendkívül fontos, hogy a következő lépéseket tegye meg a fertőzés kockázatának csökkentése érdekében:

- Kérjen meg valakit a környékről, hogy segítsen biztosítani elegendő tartalékot a kormány vagy a válságstáb által aktuálisan bejelentett időszakra.
- Vegye figyelembe a biztonsági óvintézkedéseket. Legalább 2 méter távolságra álljon a többi embertől.
- Ha nyilvános helyen sétál, viseljen maszkot az arcán, tartózkodjon távol a betegektől, csökkentse a szoros érintkezést, és gyakran mosson kezet.
- Kerülje a tömeget, amennyire csak lehetséges.
- Kerülje a tömegközlekedéssel való utazást.
- A környéken kitört esetleges COVID-19 betegség után, maradjon otthon, hogy csökkentse a fertőzés kockázatát. Csak abban az esetben menjen ki, ha nagyon szükséges, például élelem vásárlásakor.





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 kitettségét (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





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, asztallapok, kilincsek az ajtókon, fürdőszobai kiegészítők, toalett, telefonok, billentyűzetek, tabletok és éjjeli szekrények.
2. Fertőtlenítsen minde olyan területet ami testnedvekkel lehet érintett: Minden felületet, amint lehet vér, széklet vagy egyéb testnedv.
3. Háztartási tisztítószerek: Használjon háztartási tisztító szprétet vagy törölkendőket a használati utasítás szerint, amelyek tartalmazzák az egyes tisztítószerek 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

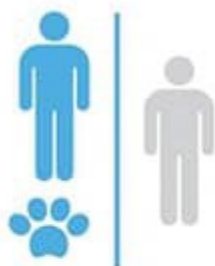
1. Hívjon orvosi segítséget: Hívjon orvosi segítséget, ha a betegség rosszabbodik (pl. légzési nehézségek)
2. Hívja orvosát: Mielőtt felkeresné orvosát, hívja fel telefonon és mondja meg neki, hogy COVID-19 koronavírus fertőzött vagy jelenleg tesztelik erre a betegségre.
3. Ha beteg, viseljen maszkot: 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 diszpécser, hogy önnek lehetséges vagy megerősített COVID-19 koronavírus fertőzése van. Ha lehetséges helyezzen fel maszkot még azelőtt, hogy a készenléti szolgálat kiérkezik.



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, folyamatosan azt tanácsoljuk, hogy a koronavírussal betegek korlátozzák a kapcsolatot az állatokkal, amíg nem lesz több információnk a vírusról.

3. Ha ez lehetséges, akkor bízza az ön állatairól való gondoskodást egy családtagjára vagy barátjára. Ha önnek COVID-19 koronavírus betegség van, akkor kerülje a kapcsolatot az állatokkal, beleértve azok simogatását, puszigatását és etetését. Ha betegsége alatt szükséges gondoskodnia az állatokról 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 helyiségben 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 szemei, orra, szája érintését mosatlan kézzel.



COVID-19

Mit tegyünk, ha megbetegedtünk



Hívja fel a körzeti orvosát

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 orvosánál, 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 fertőződjenek meg.



COVID-19 koronavírus

Mit tehetünk magunkért és hogyan segíthetünk másoknak?



Mi tegyünk, ha megbetegedünk?



- Maradjon otthon és lépjen kapcsolatba az orvosával
- Ismertesse orvosával a tüneteit. Mondja el neki, hogy feltételezett vagy megerősített COVID-19 koronavírus fertőzése van. Ez az információ segíti az orvost abban, hogy önről megfelelően gondoskodni tudjon és megakadályozza, hogy más embereket tegyen ki a fertőzés veszélyének.
- Ha a tünetei nem súlyosak, otthon is gyógyulhat.
- Ismerje fel, mikor kell sürgősségi segítséget kérnie.
- Ha a fenti figyelmeztető jelek bármelyike fennáll, azonnal forduljon orvoshoz.



Mit tehetünk, hogy támogassuk a legveszélyeztetettebb embereket?



Az idős emberek környezetének támogatása

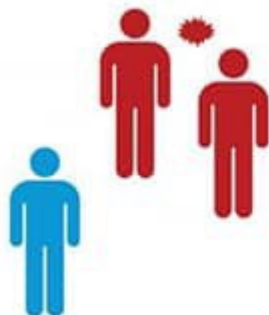
- A közösségek (lakótelepek, közös helyiségek vagy a környéken élők) COVID-19 koronavírus előkészítő terveinek ki kell terjedniük az idős emberekre (60 év vagy annál idősebbekre), a fogyatékkal élő személyekre és az őket támogató szervezetekre annak érdekében, hogy igényeiket figyelembe vegyék.
 - Ezen emberek többsége közösségekben él, akiknek az otthonukban vagy a közösségükben nyújtott támogatásuktól függ, hogy egészségüket és függetlenségüket fenntartsák.
- A hosszútávú gondozást nyújtó intézményeknek korlátozniuk kellene a kapcsolattartás lehetőségét a nyilvánossággal és betartani a higiéniai előírásokat, hogy ezzel megakadályozzák COVID-19 koronavírus fertőzést és annak esetleges továbbterjedését.

Családi vagy ápolói támogatás

- Segítsen a rokonának, aki a kockázatot jelentő csoportba tartozik és szükség esetén váltsa ki a gyógyszereit a gyógyszerárban.
- Raktrározzon kellő mennyiségű tartós élelmiszert, hogy otthon kéznél legyen és csökkentse a minimumra az üzletek látogatását. A kormány vagy a válságstáb aktuális utasításai szerint biztosítson be magának kellő mennyiségű élelmiszert a krízis időszakra.



Ha a COVID-19 az ön környékén terjed



Tegyen további óvintézkedéseket, tartson nagyobb távolságot az emberektől, így csökkentse a fertőzés kockázatát ezzel az új vírussal.

- Ha csak lehetséges, maradjon otthon.
- Fontolja meg, az ételmező háhozrendelésének lehetőségnek elérhető módjait családi, társadalmi vagy üzleti hálózatokon keresztül.

Ha a COVID-19 kitör az Ön környékén, ez több hétig is eltarthat (a járvány nagyszámú ember hirtelen betegségét jelenti). Attól függően, hogy milyen súlyos a járvány, a közegészségügyi tisztviselők lépéseket javasolhatnak a COVID-19-nek való kitettség kockázatának csökkentésére. Ezek a lépések lelassíthatják a vírus terjedését és csökkenthetik a betegség hatásait.

Készítsen tervet arra az esetre, ha megbetegedne



- Konzultáljon orvosával, hogy további információkat szerezhessen az egészségügyi állapotával kapcsolatban és a COVID-19 tüneteinek figyeléséhez.
- Maradjon kapcsolatban másokkal (telefonon vagy e-mailben). Ha megbetegedett, lehetséges, hogy segítségét kell kérnie a barátoktól, a családtól, a szomszédoktól, a közösségi egészségügyi dolgozóktól stb.
- Nevezze meg azt a személyt, aki gondozhatja, ha gondozója (ápolója) beteg lesz.



Figyelje a tüneteket és a sürgős figyelmeztető jelzéseket

- Összpontosítson a COVID-19 lehetséges tüneteire, különösen a lázra, köhögésre és légszomjra. Ha úgy érzi, hogy tünetei vannak, hívja orvosát.
- Ha sürgősségi figyelmeztető jeleket észlel a COVID-19-el kapcsolatban, azonnal forduljon orvosához, vagy hívja fel a közegészségügyi hatóságot vagy a 112-t. Sürgősségi figyelmeztető jelzések felnőtteknek *:
 - o Nehéz légzés vagy légszomj.
 - o Tartós fájdalom vagy mellkasi nyomás.
 - o Zavar vagy képtelenség reakció ébresztésére.
 - o Kék ajkak vagy arc.

* Ez a lista nem teljes. Ha bármilyen egyéb súlyos vagy aggasztó tünetet észlel, vegye fel a kapcsolatot orvosával.

