

HASZNOS SZABÁLYOK KORONAVÍRUS IDEJÉRE

1. **Moss kezet rendszeresen!** A kézmosás nem csak lemossa, hanem meg is öli a vírusokat, ehhez azonban az szükséges, hogy legalább 20 másodpercig tartson egy kézmosás. Ügyelj arra, hogy ne csak a tenyeredet, hanem a kézfejedet, csuklódat és az ujjaid közötti területet is alaposan megmosd. Kézmosás esetén a szappanos melegvíz és az alkoholos kézfertőtlenítő egyaránt hatásosan alkalmazható.
2. **Kézmosás nélkül ne érh az arcodhoz, szádhoz és orrodhoz!** A vírus úgy terjed a legkönnyebben, ha fertőzött kézzel a szádhoz, szemedhez, orrodhoz vagy ezek környékéhez érsz. A vírus ugyanis is sokkal könnyebben jut be a szervezetedbe.
3. **Szájmaszk csak a betegeknek megoldás!** Az orvosi maszk elsődleges feladata, hogy a beteget megvédje az orvos esetleges fertőzéseitől. Így tehát az akkor jó védelem, ha már beteg vagy és azt nem akarod terjeszteni, de a fertőzéstől nem véd, sőt, a szájmaszk szakszerűlen használata ahhoz vezet, hogy többször érsz a szádhoz, ami növeli a fertőzés kockázatát.
4. **Ügyelj másokra!** Tüsszentéskor lehetőleg zsebkendőbe vagy a könyökhajlatodba tüsszents, ezzel csökkentve a fertőzés esetleges terjesztésének a kockázatát. Használat után a zsebkendőt azonnal dobd ki!
5. **Tarts távolságot!** Ha köhögő, tüsszögő embert látsz igyekezz tőle legalább egy méter távolságot tartani. A WHO ajánlása szerint az egy méteres távolságon belüli tartózkodás a legveszélyesebb a vírus terjedése szempontjából.
6. **Amikor megoldható, kerüld az otthonodon kívüli zárt tereket!** Természetesen továbbra is járunk zárt helyeken, de ha máshogy is megoldható valamilyen ügy, eljárás, egyszerűbb és biztonságosabb, ha ezt most a következő időszakban kihagyod, máshogy oldod meg.
7. **Először telefonálj, csak utána menj orvoshoz!** Amennyiben betegnek érzed magad és az elmúlt hetekben jártál fertőzött területen vagy érintkeztél fertőzöttel abban az esetben először hívd fel az ingyenesen hívható

koronavírussal foglalkozó állami számok egyikét (06 80 277 455 vagy 06 80 277 456) majd, ha ezeken nem kaptál segítséget, a háziorvosodat is telefonon keresd. Személyes találkozásra csak telefonhívás után vagy akkor kerüljön sor, ha a hívásaid nem voltak sikeresek. Ebben az esetben se ülj le a váróban, hanem a problémádat azonnal jelezd az orvosnak vagy a nővérnek!

8. **Kerüld a fölösleges talákozásokat!** A vírus emberről emberre terjed és a megelőzés egyik legjobb módja az emberek közötti találkozások csökkentése. Ez nem azt jelenti, hogy mindenkinek be kell zárkóznia, de érdemes lehet elhalasztani a tervezett nyaralásokat.
9. **Kerüld a felesleges érintéseket a megszokott köszöntések során!** Puszi, kézfogás, ölekezés – ezektől a járvány lecsengéséig tekints el!
10. **Informálódj!** Számtalan hamis hír és információ kering a sajtóban és az interneten, amelynek célja a pánik miatti nyereszkedés. Fontos, hogy a hiteles forrásokból tájékozódj, keresd a hírekben a forrásmegjelölést és ellenőrizd le az olvasott cikkek állításait. Amennyiben bizonytalan vagy, fordulj a helyi képviselődhöz, hogy választ kaphass a kérdéseidre. A leghitelesebb információkat a www.koronavirus.gov.hu portál nyújtja.