

## **Hogyan terjed a koronavírus?**

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.

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

## **Legfontosabb megelőző óvintézkedések**

- *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!*
- *Lázias beteggel lehetőség szerint kerülje az érintkezés minden formáját!*

- A megszokott érintkezési, üdvözlési formákat, például a **kézfogást, a puszít, a baráti ölelést tanácsos mellőznie.**
- Fordítson fokozott figyelmet immunrendszere erősítésére, pl. fogyasszon elegendő vitamint!

Ha Ön egészséges, az **arcmaszk használata önmagában nem előzi meg a fertőzést.** Az **arcmaszk a megbetegedetteknek ajánlott,** hogy ne terjessze a vírust egy-egy tüsszentéssel vagy köhögéssel! (A ténylegesen betegeket ápolóknak javasolt maszk FFP3 besorolású.)

### **Milyen fertőtlenítő szerek hatásosak a koronavírusszal szemben?**

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

### **Mik a tünetei a koronavírus által okozott megbetegedésnek?**

- **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.

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.

### **Mi a teendő fertőződés gyanúja esetén?**

Ha a koronavírus okozta megbetegedés tüneteit tapasztalja és találkozott olyasvalakivel, akitől elkaphatta a fertőzést, ***minél hamarabb kérjen telefonos segítséget!*** A házi orvos, 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 koronavírus-járvány zajlik.

### **Mit tegyen, ha 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 házi orvosi rendelőbe***, hanem ***telefonon*** hívja fel házi orvosát!
- A házi orvos telefonon fogja kikérdezni Önt.
- Ha felmerül a koronavírus fertőzés gyanúja, akkor ***a házi orvos értesíti a mentőket és a mentő kórházba szállítja Önt.***
- A kórházban ***minden szükséges vizsgálatot elvégeznek*** és laborvizsgálatot végeznek, amely kimutatja, hogy koronavírus-sal fertőzött-e vagy nem.
- Ha a laboreredmény megerősíti, hogy Ön koronavírus-sal fertőzött, akkor ***kórházi megfigyelés (karantén) alá kerül.*** A kezelés attól függ, hogy a betegség mennyire enyhe vagy súlyos lefolyású.