



COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

RENDSZERESEN SZED GYÓGYSZEREKET? ÍGY VÁLTSA MOST KI!

HÍVJA FEL HÁZIORVOSÁT!



2

**HÁZIORVOSA
FELÍRHAJTA
A VÉNYT A FELHŐBE**



**Elektronikus
Egészségügyi
Szolgáltatási Tér**



**ÖN VAGY ISMERŐSE VÁLTSA KI
BÁRMELYIK GYÓGYSZERTÁRBAN**

A kiváltáshoz szükséges:

- az Ön TAJ száma
- a kiváltó személy személyi igazolványa (vagy útlevele)



[www.nnk.gov.hu/index.php/
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus](http://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus)

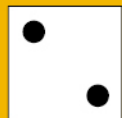


**zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456**



**EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA**

1, 2, 3 ... 30



Helyes
kézmosás

Egyszerű



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Emberi Erőforrások Minisztériuma,
Egészségügyért Felelős Államtitkárság



Helyes köhögés

Hogy senki se fertőződjön meg!



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Emberi Erőforrások Minisztériuma,
Egészségügyért Felelős Államtitkárság



COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

12 PONT A COVID19 ELLEN



Maradj otthon!



Moss rendszeresen és alaposan kezet!



Ne érintsd meg az arcodat!



Papírzsebkendőbe köhögj, tüsszögj, használat után dobd a kukába!



Tartsd tisztán a WC-t és a mosdót!



Legyenek saját evőeszközeid, amiket használat után azonnal mosogass el!



Tartsd tisztán a lakásod!



Szellőztess rendszeresen!



Mozogj rendszeresen!



Étkezz változatosan, egyél sok zöldséget, gyümölcsöt!



Ha beteg vagy, hívd fel a háziorvosodat telefonon!



Tájékozódj hiteles forrásból!

MARADJ OTTHON! CSÖKKENTSD A VÍRUS TERJEDÉSÉT!



[www.nnk.gov.hu/index.php/
lakossagi-tajekozttatok/koronavirus](http://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekozttatok/koronavirus)


zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456


EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



Helyes kézmosás

Ne felejtse el!

Az Ön kezére is kerülnek vírusok és baktériumok.

Ezért:

Ne fogja meg az arcát feleslegesen, és mosson kezet naponta többször!

Jó tanács: Ha hideg van, gyakran mosson kezet!

Mikor?

- étkezés előtt
- WC használat után
- amikor megérkezik valahová
- tüsszentés, köhögés, orrfújás után
- állat érintését követően



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

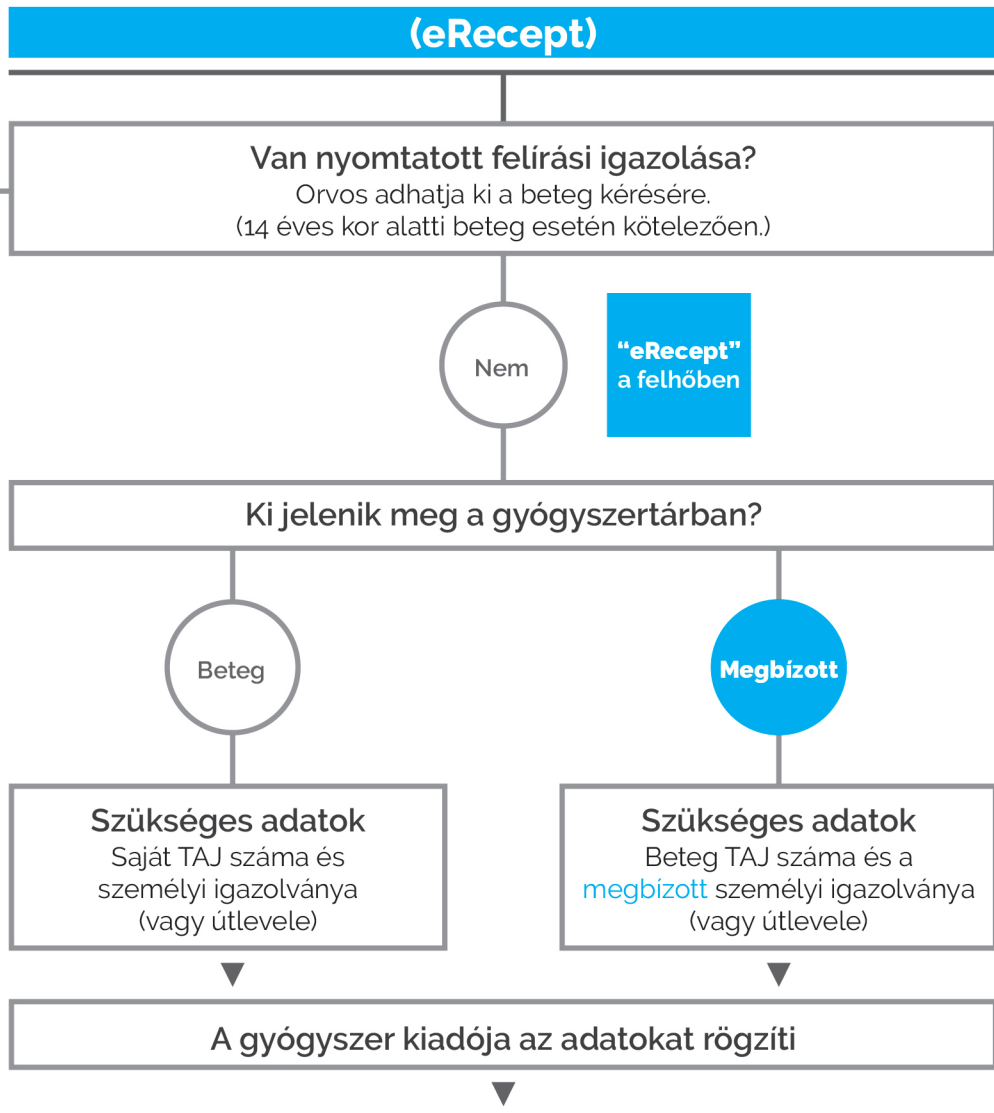
Tájékoztató gyógyszerkiváltási lehetőségekről

COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban

PAPÍR ALAPÚ VÉNY ESETÉN



ELEKTRONIKUS VÉNY ESETÉN



Gyógyszer kiadása

Kiadási bizonylat aláírása
A gyógyszer átvevője által. Ezt a gyógyszertár megőrzi.

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:



06 80 277 455 és 06 80 277 456



koronavirus@bm.gov.hu



www.koronavirus.gov.hu



www.fb.com/koronavirus.gov.hu



COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ



NE VISELJEN MASZKOT, HA NEM BETEG!

Elegendő mennyiségű maszk áll rendelkezésre az állami készletekben, ha felelősen használjuk.

CSAK AKKOR VISELJEN MASZKOT



- ha lázas, köhög vagy folyik az orra
- még gyógyulófélben van fertőző betegségből

HOGYAN VISELJE A MASZKOT?



A maszk színes része legyen kívül, a száját, orrát és állát teljesen fedje le.



A maszk fém szegélyét csippentse be úgy, hogy az finoman rányomódjon az orrnyergére.



A használt maszkot csak a fülénél lévő zsinórt érintve vegye le.



Mosson rendszeresen kezet szappannal és vízzel a tájékoztatókban leírtak szerint!



[www.nnk.gov.hu/index.php/
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus](http://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus)



zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Óvintézkedések gyermekek számára

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

Eddigi kutatási eredmények gyermekek körében **nem számoltak be** a betegség súlyos kimenetelének magasabb kockázatáról.

Ennek megfelelően a gyermekek részére az általános óvintézkedések betartása javasolt.

KÉZMOSÁS

Segítse gyermeke kézmosási gyakorlatának kialakítását!

A szülők és gondviselők fontos szerepet játszanak abban, hogy gyermekeik elsajátítsák a megfelelő kézmosás rejtjelmeit. Ez a fontos szokás élethossziglan megmaradhat, ha a gyermeket már kiskorában megtanítjuk erre.

Tanítsa meg gyermekének a kézmosás 5 lépését:

- benedvesítés
- beszappanozás
- dörzsölés
- öblítés
- szárítás,

Tanítsa meg továbbá a **fontos alkalmakat**, amikor szükséges kezet mosni (pl. étkezés előtt, mosdó használata után, stb.). Ezt akár szórakoztató köntösben is megteheti, pl. kézmosási dal közös kitalálásával vagy egyéb játékos forma alkalmazásával.

Emlékeztesse gyakran!

A kézmosás szokássá válása időt vesz igénybe, ezalatt a gyermeknek szüksége lesz emlékeztetésre, hogy hogyan és mikor mosson kezet. Fektesse különös hangsúlyt a köhögés, tüsszentés és orrfújás utáni kézmosásra!

Mutasson példát Ön is gyermekének!

A gyermekek a körülöttük élő felnőttek mintái alapján tanulnak. Ha az Ön napi rutinjának is részét képezi a kézmosás, az gyermeke számára is jó példát fog jelenteni.

TOVÁBBI ÓVINTÉZKEDÉSEK

Az alábbi általános óvintézkedések betartása javasolt:

- Bátorítsa gyermekét, hogy **zsebkendőbe köhögjön vagy tüsszögjön!** Ha ez nem elérhető, akkor sem kezébe, hanem ruhaujjába, hiszen a kézre kerülő kórokozók könnyen terjeszthetők. A zsebkendőt használat után mihamarabb dobja ki.
- Ösztönözze gyermekét arra, hogy lehetőség szerint ne dörzsölje gyakran a szemét, ne piszkálja az orrát és ne vegyen a szájába mindent!
- Minden **gyermeknek legyenek saját eszközei!** Ne engedje, hogy a gyermekek használják egymás fogkefét, pohárát, evőeszközeit, törülközőjét, cumiját.
- **Szellőztessenek** gyakran!
- **Kerülje az érintkezés betegekkal**, aki köhög, tüsszög, lázas – legyen bármilyen okból a betegsége (influenza, bakteriális fertőzés, egyéb)!

- Szabad levegőn lét javasolt.
- Lehetséges mértékben kerülje a nyilvános helyeken a nagy tapintású felületek érintését (felvonógombok, ajtófogantyúk, kapaszkodók)! Amennyiben megérintette ezeket, mielőbb mosson kezet!
- Otthonukban **tisztítsák a gyakran megérintett felületeket rutinszerűen** (például: asztalok, ajtókilincsek, villanykapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
- Betegség esetén a gyermek maradjon otthon, ne küldje közösségbe!
- Tisztítsa és fertőtlenítsen rendszeresen a használati tárgyakat!
- •Nagyobb **gyermekkel beszélgessen többet** a betegség megelőzésének lehetőségeiről, figyeljen arra, hogy a közösségi médiában milyen tartalmakat olvasnak vagy osztanak meg egymással, a tévhit, és a pánikkeltés megelőzése érdekében

Figyelem! *A különböző tisztító és fertőtlenítőszereket tartsa a csecsemők és gyermekek által nem elérhető helyen!*

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: koronavirus@bm.gov.hu
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>

Forrás: Eljárásrend a 2020. évben azonosított új koronavírussal kapcsolatban (követendő járványügyi és infektókontroll szabályok) 2020. március 2., CDC <https://www.cdc.gov/handwashing/handwashing-family.html> ; American Academy of Pediatrics <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/prevention/Pages/Germ-Prevention-Strategies.aspx>

Lehetőségek kontaktszám csökkentésére – Közösségi rendezvények

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

A nagy tömegeket vonzó rendezvények elősegíthetik a COVID-19 vírus cseppfertőzés útján történő gyorsabb terjedését. Ezért 2020.03.11-én Magyarország Kormánya által kontaktszám csökkentésre elrendelte a 100 főnél nagyobb beltéri és 500 főnél nagyobb kültéri rendezvények megtartásának tilalmát.

Ezen intézkedés mellett a kisebb létszámmal bíró tömegesemények visszavonása, elhalasztása is indokolt lehet a lakosság elsődleges egészségbiztonságának figyelembevétele érdekében. Ilyenek például: konferenciák, kongresszusok, istentiszteletek, csoportos kirándulások. Amennyiben a rendezvény visszavonása, elhalasztása nem lehetséges, az alábbi pontokban átszervezési javaslatok fokozottan figyelembe veendőek!

RÉSZTVEVŐKRE VONATKOZÓ INTÉZKEDÉSEK

A COVID-19 vírus terjedésének csökkentését szolgáló intézkedések:

- A létszám korlátozása vagy csökkentése, amennyire csak lehetséges.
- Akut légzési tünetekkel küzdő személyek kitiltása a rendezvényről.
- Magas COVID-19 esetszámú régióból érkezett személyek kitiltása a rendezvényről.
- Magas kockázatú csoportba tartozó személyek (idősek, súlyos alaptermésben szenvedők, csökkenti immunitású illetve immunrendszert elnyomó gyógyszeres kezelésben részesülők) kitiltása a rendezvényről.
- Egészségügyi dolgozók kitiltása a rendezvényről.
- Kritikus infrastruktúrában dolgozók kitiltása a rendezvényről.

HELYSZÍNRE ÉS RENDEZVÉNYRE VONATKOZÓ INTÉZKEDÉSEK

A COVID-19 vírus terjedésének csökkentését szolgáló intézkedések:

- Amennyiben lehetséges, a rendezvény megtartása online történjen pl.: videókonferencia
- Amennyiben a rendezvény megtartása online nem lehetséges, javasolt a következő intézkedések betartása:
 - A rendezvény helyszínének gyakori szellőztetése.
 - Az általános óvintézkedések betartása (kézfertőtlenítők kihelyezése, kézhygiéné valamint köhögési etikett betartása, kézmosási és -fertőtlenítési lehetőségek megteremtése, felületfertőtlenítés, papírzsebkendő kihelyezése, általános üdvözlési formák, szoros személyközi interakciók elkerülése).
 - Előzetes regisztráció a rendezvény előtt, amely felméri a résztvevői oldalról a fertőzés kockázatát és dokumentálja a résztvevők listáját.
 - A rendezvény időtartamának minimalizálása.
 - A rendezvényen bemeneti szűrés biztosítása a kockázatnak való kitettségre és a tünetekre specializálódva.

SZERVEZŐKRE VONATKOZÓ INTÉZKEDÉSEK

A COVID-19 vírus terjedésének csökkentését szolgáló intézkedések:

- A szervezők vegyék fel a kapcsolatot az illetékes járványügyi hatósággal.
- A szervezők tájékozódjanak a COVID-19 jeleit és tüneteit mutató személy megjelenését illetően.
- A szervezők dolgozzanak ki vésztervet arra az esetre, ha a rendezvényen bármilyen komplikáció adódik a COVID-19 vírusfertőzés miatt (pl.: tüneteket mutató személy).
- Valamennyi résztvevőkre vonatkozó fent feltüntetett pont a szervezőkre is érvényes.

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: koronavirus@bm.gov.hu
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>

Forrás:

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risiko_Grossveranstaltungen.pdf?__blob=publicationFile

https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html?nn=13490888

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/downloads/community-mitigation-strategy.pdf>

Óvintézkedések várandósok, kismamák részére saját egészségük és a csecsemő egészsége érdekében

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

Eddigi eredmények szerint a várandósok, kismamák és csecsemők nem tekintendők magasabb kockázatú betegcsoportnak a hasonló egészségügyi állapotú, nem várandós populációhoz képest COVID-19 koronavírus okozta megbetegedés tekintetében.

Általánosságban azonban elmondható, hogy a várandósság megváltoztatja a szervezet védekezőképességét, az immunrendszer működését, mely változások fogékonyabbá tehetik a várandósokat vírusfertőzések tekintetében. A várandósok továbbá magasabb kockázattal rendelkeznek súlyosabb megbetegedés kialakulására vírusfertőzéskor, mint nem várandós társaik.

A várandósok, kismamák részére az általános óvintézkedések betartása javasolt.

BETARTANDÓ ÓVINTÉZKEDÉSEK

Az új koronavírus járvány terjedésének megelőzése érdekében az alábbi óvintézkedések betartása szükséges:

- **Mosson kezet** rendszeresen és alaposan, legalább 20 másodpercig szappannal és folyóvízzel, vagy tisztítsa meg kezét alkoholos kézfertőtlenítővel!
 - hazaérkezés után
 - ételkészítés előtt és közben
 - étkezés előtt
 - WC használatot követően
 - tüsszentés, köhögés, orrfújás után
 - beteggel érintkezés előtt és után
 - állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után
- **Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon**, illetve csak kézmosást követően!
- **Szellőztessen rendszeresen!**
- Otthonában **tisztítsa a gyakran megérintett felületeket rutinszerűen** (például: asztalok, ajtókilincsek, villanykapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
- **A gyermekek által használt játékok, eszközök napi fertőtlenítő tisztítása javasolt.**
- **Kerülje a nagy tömeget**, zárt légterű helyiségeket!
- **Kerülje az érintkezést betegekkal**, aki köhög, tüsszög, lázas – legyen bármilyen okból a betegsége (influenza, bakteriális fertőzés, egyéb)!
- **Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papírzsebkendőt**, amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne a kezébe köhögjön illetve tüsszentsen, hanem a behajlított kar könyökhajlatába!
- **Amennyiben Ön beteg, tartson távolságot másoktól!**
 - tartózkodjon a másokkal történő szoros fizikai érintkezéstől
 - lehetőleg használjon külön WC-t és mosdót
 - használjon külön étkezészetet
 - használjon külön törülközőt

- **Csak akkor használjon maszkot, ha légzőszervi tünetei vannak** (köhögés, tüsszentés), ezzel védje a környezetében lévőket!
- **Szoptatási gyakorlaton ne változtasson**, a lehetőség szerinti leghosszabb ideig szoptasson!

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: koronavirus@bm.gov.hu
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>

Általános óvintézkedések

- Új koronavírus fertőzéssel kapcsolatban -

BETARTANDÓ ÓVINTÉZKEDÉSEK

Az új koronavírus járvány terjedésének megelőzése érdekében az alábbi óvintézkedések betartása szükséges:

- **Mosson kezet** rendszeresen és alaposan, legalább 20 másodpercig szappannal és folyóvízzel, vagy tisztítsa meg alkoholos kézfertőtlenítővel!
 - hazaérkezés után
 - ételkészítés előtt és közben
 - étkezés előtt
 - WC használatot követően
 - tüsszentés, köhögés, orrfújás után
 - beteggel érintkezés előtt és után
 - állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után
- **Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon**, illetve csak kézmosást követően!
- **Szellőztessen rendszeresen!**
- Otthonában **tisztítsa a gyakran megérintett felületeket rutinszerűen** (például: asztalok, ajtókilincsek, villanykapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
- **Kerülje a nagy tömeget**, zárt légterű helyiségeket!
- **Kerülje az érintkezés betegekkal**, aki köhög, tüsszög, lázas – legyen bármilyen okból a betegsége (influenza, bakteriális fertőzés, egyéb)!
- **Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papírzsebkendőt**, amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne kezébe köhögjön illetve tüsszentsen, hanem behajlított kar könyökhajlatába!
- **Amennyiben Ön beteg, tartson távolságot másoktól!**
 - tartózkodjon a másokkal történő szoros fizikai érintkezéstől
 - lehetőleg használjon külön WC-t és mosdót
 - használjon külön étkezészetet
 - használjon külön törülközőt
- **Csak akkor használjon maszkot, ha légzőszervi tünetei vannak** (köhögés, tüsszentés), ezzel védje a környezetében lévőket!

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: koronavirus@bm.gov.hu
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>

Elkülönítés, járványügyi megfigyelés és önmegfigyelés

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

TARTALOM:

- *Elkülönítés, járványügyi megfigyelés és önmegfigyelés jellemzői*
- *Elkülönítés*
- *Járványügyi megfigyelés*
- *Egyéni óvatosság*
- *Gyakran ismételt kérdések*

Az elkülönítés és járványügyi megfigyelés védi az egészségeseket attól, hogy fertőző betegségben szenvedő vagy potenciálisan szenvedő személyektől a fertőző betegséget elkapják.

- **Elkülönítés:** a fertőző betegségben szenvedő betegeket különíti el az egészséges emberektől
- **Járványügyi megfigyelés:** azon tünetmentes személyeket szeparálja és korlátozza mozgásukat, akiknél felmerül a fertőzés lehetősége – a megfigyelés célja a fenti fertőzés továbbadásának megelőzése mellett, hogy kiderüljön, történt-e valós fertőződés, a megfigyelt beteggé válik-e
- **Önmegfigyelés:** azon tünetmentes személyeknél, akik COVID-19 fertőzött beteggel alkalmasszerű kapcsolatba kerültek - beleértve az új koronavírus közösségi terjedésével érintett területekről visszaérkezőket - a COVID-19 fertőzésre jellemző tünetek (ideértve a bármilyen mértékű lázat, köhögést és légszomjat) kialakulásának önmaguk való ellenőrzése az utolsó kapcsolatot követő 14 napig

MIK A FŐ JELLEMZŐK?

Elkülönítés jellemzői

- Fekvőbeteg-gyógyintézeti elkülönítés esetén a fertőző beteg intézeten belüli szabad mozgása, valamint kapcsolattartási joga korlátozható.
- Ha a fertőző beteg fekvőbeteg-gyógyintézeti elkülönítésére vonatkozó kötelezettségének nem tesz eleget, az egészségügyi államigazgatási szerv (területileg illetékes kerületi/járási hivatal népegészségügyi osztálya) kötelezi erre.

Járványügyi megfigyelés jellemzői

- A járványügyi megfigyelés alá helyezett személy a megfigyelés ideje alatt foglalkozása gyakorlásában, kapcsolattartási jogában és mozgási szabadságában korlátozható.
- A területileg illetékes kerületi/járási hivatal népegészségügyi osztálya határozatban dönt a járványügyi megfigyelés vagy járványügyi zárlat alá helyezésről
- A járványügyi megfigyelés vagy járványügyi karantén alá vont személy köteles

- az előírt orvosi vizsgálaton megjelenni, amennyiben a betegsége miatt a vizsgálaton nem tud megjelenni, a tartózkodási helyén a vizsgálatnak alávetni magát,
- a szükséges laboratóriumi vizsgálatokhoz vizsgálati anyagot szolgáltatni, illetve azok vételét lehetővé tenni,
- az orvosi utasításokat megtartani.

Járványügyi zárlat jellemzői

- A járványügyi zárlat szigorított, speciális követelményeken alapuló megfigyelés, illetve elkülönítés, amelyet e célra kijelölt helyen kell foganatosítani.
- A zárlat alá helyezett személy a zárlat foganatosítási helyét nem hagyhatja el.

ELKÜLÖNÍTÉS COVID-19 vírus miatt

Ki kerül elkülönítésre?

1. **fertőzésre gyanús eset:** Olyan akut légúti fertőzésben szenvedő beteg, akinél az alábbi tünetek közül legalább egy fennáll: láz ($\geq 38^{\circ}\text{C}$), köhögés, légszomj; hirtelen megbetegedési kezdettel, függetlenül a megbetegedés súlyosságától
ÉS
aki a tünetek kezdetét megelőző 14 napban szoros kapcsolatban volt megerősítetten vagy valószínűsítetten új koronavírussal fertőzött személlyel VAGY olyan, az új koronavírus fertőzéssel érintett területen járt, ahol közösségi terjedés feltételezhető
2. **megerősített eset:** Minden olyan személy, akinél laboratóriumi módszerrel igazolták az új koronavírus által okozott fertőzést (klinikai tünetekkel vagy klinikai tünetek nélkül)

Ki rendeli el az elkülönítést?

Az elkülönítést a területileg illetékes kerületi/járási hivatal népegészségügyi osztálya rendeli el.

Köteles a beteg magát alávetnie az elkülönítésnek?

Igen, akinél az elkülönítést a területileg illetékes kerületi/járási hivatal népegészségügyi osztálya elrendelte, az elkülönítésnek magát alávetni köteles.

Hol történik az elkülönítés?

COVID-19 vírus fertőzés esetében az elkülönítés a területileg illetékes, ezen célra kijelölt infektológiai osztályon történik a laboratóriumi COVID-19 vizsgálat elvégzéséig, amennyiben a laboratóriumi COVID-19 vizsgálat pozitív eredményt ad, az elkülönítés a Dél-Pesti Centrumkórház - Országos Hematológiai és Infektológiai Intézetben történik.

Fogadhat-e látogatót az elkülönített beteg?

Nem

Elhagyhatja-e a számára kijelölt helyet az elkülönített beteg?

Nem

Mennyi ideig tart az elkülönítés?

Az elkülönítésből a beteg a tünetek megszűnését követő több egymást követő napon vett mintából végzett laboratóriumi módszerrel végzett COVID-19 vírus vizsgálat negatív eredménye után szabadítható fel.

JÁRVÁNYÜGYI MEGFIGYELÉS COVID-19 vírus miatt

Ki kerül járványügyi megfigyelésre?

1. Azon egészségügyi dolgozó, aki COVID-19 beteg ápolása, ellátása során a beteggel egyéni védőeszköz nélküli került érintkezésbe
2. Bármely tünetmentes személy, aki az új koronavírus tekintve valószínűsített vagy megerősített beteggel a tünetek fennállása idején, valamint a tünetek kialakulását megelőző két napban szoros kapcsolatba került.
3. Azon tünetmentes személyek, akik COVID-19 fertőzött beteggel alkalmoszerű kapcsolatba kerültek - beleértve az új koronavírus közösségi terjedésével érintett területekről visszaérkezőket.

Ki rendeli el a járványügyi megfigyelést?

A járványügyi megfigyelést a területileg illetékes kerületi/járási hivatal népegészségügyi osztálya rendeli el.

Köteles a beteg magát alávetnie a járványügyi megfigyelésnek?

Igen, akinél a járványügyi megfigyelést a területileg illetékes kerületi/járási hivatal népegészségügyi osztálya elrendelte, a járványügyi megfigyelésnek köteles magát alávetni.

Hol történik a járványügyi megfigyelés?

COVID-19 vírus esetében a járványügyi megfigyelés a területileg illetékes kerületi/járási hivatal népegészségügyi osztályánakrendelkezése alapján történhet:

- a Dél-Pesti Centrumkórház - Országos Hematológiai és Infektológiai Intézetben
- a területileg illetékes, erre a célra kijelölt infektológiai osztályon
- az érintett személy otthonában (HÁZI KARANTÉN)

Fogadhat-e látogatót a járványügyi megfigyelés alá vont személy?

Nem

Elhagyhatja-e a számára kijelölt helyet a járványügyi megfigyelés alá vont személy?

Nem

Mennyi ideig tart járványügyi megfigyelés?

A COVID-19 vírus lappangási ideje 2-12 nap, elővigyázatosságból a járványügyi megfigyelés 14 napig (2 hétig) tart. Amennyiben ezen időszak alatt a COVID-19 fertőzés tünetei jelentkeznek, a járványügyi megfigyelést elkülönítés válthatja fel.

EGYÉNI ÓVATOSSÁG

Azon tünetmentes személyek, akik járványügyi okokból sem elkülönítés, sem járványügyi megfigyelés alá a hatóság nem von, saját maguk dönthetnek úgy, hogy saját hatáskörben, saját felelősségre egyéni óvatosságból az általános óvintézkedésnél szigorúbb intézkedéseket alkalmaznak magukra tekintettel.

GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK

Tehetek-e valamit az olyan családtagomért, barátomért, ismerősömért, aki házi karanténban van és nem hagyhatja el lakóhelyét?

Igen, sőt nagyon fontos, hogy az ilyen embert ne hagyják magára! A rendszeres telefonbeszélgetés, elektronikus levélváltás sokat segít neki ebben a helyzetben. Mivel nem hagyhatja el lakóhelyét, ezért a mindennapi élelem, gyógyszer stb. beszerzéséhez is segítségre van szüksége. Ajánlja fel, hogy bevásárol neki és segíti őt a mindennapi élet zökkenőmentessé tétele érdekében!

Bevihetem-e a megvásárolt holmit a házi karanténra utalt ember lakásába?

Nem, a lakásba senki nem léphet be. Tegye az összekészített csomagot az ajtó elé, és távozzon azonnal. Egy megbeszélt jellel (pl. kopogás, telefonhívás) mielőbb értesítse őt, hogy a holmi megérkezett.

Sétáltathatom-e a házi karanténban lévő ember kutyáját?

Igen, de csak úgy, hogy ne találkozzon a karanténban lévő emberrel. A kutyával való foglalkozás után nem maradhat el az alapos kézmosás! A legbiztonságosabb és legegyszerűbb megoldás az lenne, ha a kutyát átmenetileg olyan személy vagy család fogadná be, akit és akinek a környezetét a kutya jól ismeri.

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: koronavirus@bm.gov.hu
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>

Forrás: 1997. évi CLIV. törvény az egészségügyről, Eljárásrend a 2020. évben azonosított új koronavírussal kapcsolatban (követendő járványügyi és infekciókontroll szabályok) 2020. március 2.

Segítsük az időseket!

Ájánlások társasházak, utcák, lakóközösségek, egyházközösségek részére

- COVID-19 vírusfertőzéssel kapcsolatban -

Az új koronavírus (COVID-19) járvány legveszélyeztetettebb csoportja az idősek, elsősorban 60 év felettiek!

Az ő egészségük, életük védelmében el kell érni, hogy

az idősek otthonukon kívül ne érintkezzenek senkivel!

Még a szomszédal se találkozzanak!

AZ ÚJ KORONAVÍRUSÓL RÖVIDEN

- A COVID-19 fertőzés fő forrása az **emberről-emberre való terjedés**, mely jellemzően **cseppfertőzéssel** és a fertőzött váladékokkal történő direkt vagy **indirekt kontaktussal** történik.
 - köhögés, tüsszentés által **levegőn keresztül**
 - kézre került nyál, tődőből vízpára révén szinte minden esetben keresztül, **amihez a fertőzött személy keze hozzá ér**
- A betegség lefolyása (minden életkor átlagában – az időseknél eltolódik a súlyosabb felé):
 - Enyhe vagy közepes: az esetek 80%-ban
 - Súlyos: az esetek 14%-ban
 - Kritikus: az esetek 6%-ban (légzési elégtelenség, sokk, többszervi elégtelenség)
- A halálozási arány életkor szerint bontva (eddiggi kínai adatok alapján):
 - 0-9 év között: 0%
 - 10-19 év között: 0.2%
 - 20-29 év között: 0.2%
 - 30-39 év között: 0.2%
 - 40-49 év között: 0.4%
 - 50-59 év között: 1.3%
 - 60-69 év között: 3.6%
 - 70-79 év között: 8.0%
 - 80 év felett: 14.8%

SEGÍTSÜK AZ IDŐSEK ÉLETÉT!

Az idősek másokkal való érintkezésének elkerülése csak akkor valósulhat meg, ha fiatalabbak segítik az életüket. Ehhez a társasházon, utcán, lakóközösségen, egyházközösségen belül:

- Szervezzék meg és intézzék helyettük a **napi bevásárlást** – étel-ital, kiemelten a zöldség és gyümölcs, higiéniai áruk!
- Menjenek el helyettük gyógyszerertárba, váltsák ki a **gyógyszereiket!**
- Fontos: a **szabadban lét, szabad levegőn séta, kertészkedés ajánlott – de csak egyedül!** Így
 - Ha kell, vállalják át tőlük a **kutyák sétáltatását!**

- Ha kell, vigyék le, vigyék ki helyettük a **szemetet!**
- **Ellenőrizzék minden nap,** hogy minden rendben van-e velük!
- **Telekommunikációs eszközökkel, zárt ajtón keresztül,** vagy legalább 2 méter távolságból az ajtó előttről tartsák velük a kapcsolatot, **beszélgessenek velük!**
- Folyamatosan tájékoztassák őket a hírekről, **hiteles információkról!**
- Vegyenek nekik **újságokat, könyveket,** hogy el tudják foglalni magukat!
- **Figyeljék folyamatosan az egészségi állapotukat,** és betegség esetén hívják fel a háziorvosukat!

AMIT AZ IDŐS TEGYEN OTTHON

- **Mosson kezet rendszeresen** és alaposan, legalább 20 másodpercig szappannal és folyóvízzel, vagy tisztítsa meg kezeit alkoholos kézfertőtlenítővel!
 - ételkészítés előtt és közben
 - étkezés előtt
 - WC használatot követően
 - tüsszentés, köhögés, orrfújás után
 - beteggel érintkezés előtt és után
 - állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után
- **Mosson kezet a „kézhigiéne öt momentuma”** alapelveinek megfelelően,
 - benedvesítés
 - beszappanozás
 - dörzsölés
 - öblítés
 - szárítás
- **Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon,** illetve csak kézmosást követően!
- **Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papírzsebkendőt,** amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne kezébe köhögjön, illetve tüsszentsen, hanem behajlított kar könyökhajlatába!
- **Otthonában tisztítsa a gyakran megérintett felületeket** rutinszerűen (például: asztalok, ajtógombok, világítókapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
- **Szellőztessen** gyakran!
- **Mozogjon rendszeresen** – lakáson belül is!
- Étkezzen kiegyensúlyozottan, fogyasszon **sok zöldséget, gyümölcsöt!**
- Pótolja **vitaminraktárait!**
- **Kerülje a dohányzást és alkoholfogyasztást!**

KORAI ORVOSHOZ FORDULÁS

Fontos a tünetek korai felismerése, jelentkezésükkor orvoshoz fordulás.

- Ha **láz, (száraz) köhögés, nehézlégzés** jelentkezik,
 - azonnal hívja fel háziorvosát!

- maradjon otthon, és kövesse orvosa utasításait!
- lehetőség szerint az egészséges családtagoktól külön szobában tartózkodjon!

HITELES INFORMÁCIÓK

- **Tájékozódjon hiteles forrásokból!**
 - Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapja (www.nnk.gov.hu)
 - Központi kormányzati koronavírus portál (www.koronavirus.gov.hu)
 - WHO honlapja (www.who.int)
- **Ismerje és kövesse a szakmai, hatósági ajánlásokat, utasításokat!**
- **Ossza meg a hiteles információt** ismerőseivel is!

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: koronavirus@bm.gov.hu
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>

Óvintézkedések magasabb kockázatú betegcsoportok számára

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

KINÉL MAGASABB A KOCKÁZAT?

Eddigi ismereteink szerint magasabb kockázat áll fenn a COVID-19 súlyosabb kórlefolyására a következő személyeknél:

Idősebbek

Súlyos betegség kockázata magas 50 és 60 év között, illetve az idősebb személyeknél. Az idős betegcsoportok magasabb kockázattal bírnak a COVID-19 vírus okozta súlyosabb megbetegedésre, tekintve, hogy az ő immunrendszerük kevésbé jól reagál egy fertőzésre. A nem specifikus betegségtünetek, mint például láz, a legyengült immunrendszerük végett kevésbé jellemzőek, vagy akár hiányozhatnak is, feltehetőleg ezen betegek később fordulnak orvoshoz.

Krónikus betegséggel élők

A különböző alapbetegségek, mint például szív-érrendszeri megbetegedések, cukorbetegség, légzőszervi megbetegedések, rosszindulatú daganatos megbetegedések, máj és-vesebetegségek, **kórtól függetlenül**, súlyosbíthatják a kórlefolyást.

Idős embereknél a fennálló fent említett alapbetegségek és az idős kor együttesen magasabb kockázatnak számít, mintha csak egy tényező (életkorkor vagy alapbetegség) lenne jelen. Multimorbid betegeknek a kockázat még magasabban, mintha csak egy alapbetegség állna fel.

Immunszupprimált betegeknél (pl.: immundeficiencia miatt, immunrendszert elnyomó gyógyszeres kezelések, mint pl. szteroid, kemoterápia) szintén magasabb a kockázat.

Még nem kellően ismert, hogy a fenti kockázati tényezők más életkörülményekkel történő kombinációja milyen magas kockázatot jelent a betegség súlyosságát tekintve.

KINÉL NINCS MAGASABB KOCKÁZAT?

Eddigi ismereteink szerint nem áll fenn magasabb kockázat a COVID-19 súlyosabb kórlefolyására a következő populációban:

Eddigi kínai kutatások szerint a **várandósok** nem tekintendők magasabb kockázatú betegcsoportnak a hasonló egészségügyi állapotú, nem várandós populációhoz képest.

A **gyermekek** körében eddig nem számoltak be a betegség súlyos kimenetelének magasabb kockázatáról.

MIT TEGYENEK A MAGASABB KOCKÁZATÚ SZEMÉLYEK?

Közegészségügyi tanácsok magasabb kockázatcsoportokba tartozó személyeknek:

Óvintézkedések

Különösen fontos az általános óvintézkedések valamint a kontaktuscsökkentés szabályainak betartása az infekció elkerülése érdekében, így tehát:

1. **Lehető legkevesebb emberrel kerüljön fizikai kapcsolatba!**
 - hozzátartozókkal, barátokkal, ismerősökkel telefonon, emailen, interneten tartsa a kapcsolatot
 - lehető legritkábban menjen boltba, közösségbe
2. Végezzen rendszeres **kézmosást** szappannal és vízzel, legalább 20 másodpercig!
3. **Szellőztessenek** gyakran!
4. **Kerülje a közeli kontaktusokat**, amennyire ez lehetséges (kézfogás és egyéb üdvözlési formák, ölelés stb.)!
5. **Kerülje a tömeget**, különösen rosszul szellőző helységeiben. Amennyiben ez nem megoldható, tartózkodjon távol a légúti megbetegedésben szenvedő személyektől!
6. **Kerülje az érintkezés betegekkal**, aki köhög, tüsszög, lázas – legyen bármilyen okból a betegsége (influenza, bakteriális fertőzés, egyéb)!
7. **Szabad levegőn séta javasolt**, de fontos, hogy ez ne csoportosan történjen.
8. Lehetséges mértékben **kerülje a nyilvános helyeken a nagy tapintású felületek érintését** (felvonógombok, ajtófogantyúk, kapaszkodók)! Amennyiben megérintette ezeket, mielőbb mosson kezet!
9. **Otthonában tisztítsa a gyakran megérintett felületeket** rutinszerűen (például: asztalok, ajtógombok, világítókapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
10. **Kerülje a felesleges utazásokat**, ide értve a légi közlekedést, hajóutakat.
11. Ha közvetlen környezetében COVID-19 víusról számolnak be, maradjon otthon!
12. Ha gyógyszeres kezelés alatt áll, kérje háziorvosától a szükséges gyógyszereinek hosszabb távú ellátását!
13. Győződjön meg róla, hogy otthonába rendelkezésre állnak-e vény nélkül is kapható gyógyszerek, amelyek segíthetik a vírus átvészelését (fájdalomcsillapítók, lázcsillapítók). Amennyiben nem, keresse fel a legközelebbi gyógyszerértárat!

Hozzátartozók, családtagok

Fontos, hogy a családtagok is jobban figyeljenek idős hozzátartozóikra. Segíthetik őket bevásárlással, vagy a szokásos gyógyszereik beszerzésével.

Ha valamely családtag korábban fertőzött területen járt, most lehetőség szerint kerülje az érintkezést idősebb szüleivel, nagyszüleivel!

Tünetek korai felismerése

Fontos a tünetek korai felismerése, amelyek

- COVID-19 jellemző tünetei: láz, köhögés, légszomj
- ritkábban jelentkező tünetek: izomfájdalom, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás, hasmenés, fáradtság, zavartság, mellkasi fájdalom.

Ha a fenti tünetek közül valamelyik igazolódik Önnél, haladéktalanul vegye fel a kapcsolatot háziorvosával, telefonon (**ne menjen be a rendelőbe**), vagy hívja zöld számok (06 80 277 455 vagy 06 80 277 456) valamelyikét további segítségért.

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: koronavirus@bm.gov.hu
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>

*Forrás: Eljárásrend a 2020. évben azonosított új koronavírussal kapcsolatban (követendő járványügyi és
infekciókontroll szabályok) 2020. március 2.,
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html?nn=13490888,
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>*

Fertőződés elkerülése – alapvető szabályok

Mindenki számára

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

Az új koronavírus járvány terjedésének megelőzése érdekében kiemelten fontos, hogy **MINDENKI TARTSA BE** az alábbi óvintézkedéseket, segítsen betartani a környezetében:

- **emberi érintkezések, találkozások** lehető legnagyobb mértékű csökkentése
- **személyes higiéné** betartása
- **felületek rendszeres tisztítása, fertőtlenítése**
- **szervezet védekezőképességének** megtartása
- tünetek jelentkezésekor **korai orvoshoz fordulás**
- **hiteles információkból** folyamatos tájékozódás

EMBERI ÉRINTKEZÉSEK KERÜLÉSE

- **Lehető legkevesebb emberrel kerüljön fizikai kapcsolatba!**
- **Ha teheti, maradjon otthon!**
 - nagyszülőket ne látogassa
 - utcára ne menjen
 - vendéglátó helyeket kerülje
 - fodráshoz, kozmetikushoz ne menjen
 - tömegközlekedést ne használja
- **Tartsa be az 2 méteres távolságot** más személyektől!
- **Kerülje a szokásos üdvözlési formákat** (puszit, kézfogást, ölelést)

SZEMÉLYI HIGIÉNE

- **Mosson kezet rendszeresen** és alaposan, legalább 20 másodpercig szappannal és folyóvízzel, vagy tisztítsa meg alkoholos kézfertőtlenítővel!
 - hazaérkezés után
 - ételkészítés előtt és közben
 - étkezés előtt
 - WC használatot követően
 - tüsszentés, köhögés, orrfújás után
 - beteggel érintkezés előtt és után
 - állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után
- **Mosson kezet a „kézhigiéné öt momentuma”** alapelvnek megfelelően,
 - benedvesítés
 - beszappanozás
 - dörzsölés
 - öblítés
 - szárítás
- **Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon**, illetve csak kézmosást követően!

- **Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papírzsebkendőt**, amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne kezébe köhögjön illetve tüsszentsen, hanem behajlított kar könyökhajlatába!
- **Csak akkor használjon maszkot, ha légzőszervi tünetei vannak** (köhögés, tüsszentés), ezzel védje a környezetében lévőket!

KÖRNYEZET TISZTÍTÁSA

- **Otthonában tisztítsa a gyakran megérintett felületeket** rutinszerűen (például: asztalok, ajtógombok, világítókapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
- **Szellőztessen** gyakran!

SZERVEZET VÉDEKEZŐKÉPESSÉGÉNEK MEGTARTÁSA

- **Mozogjon rendszeresen!**
- Étkezzen kiegyensúlyozottan, fogyasszon **sok zöldséget, gyümölcsöt!**
- Pótolja **vitaminraktárait!**
- **Kerülje a dohányzást és alkoholfogyasztást!**

KORAI ORVOSHOZ FORDULÁS

- Ha Önnél **láz, (száraz) köhögés, nehézlégzés** jelentkezik,
 - azonnal hívja fel háziorvosát
 - maradjon otthon, és kövesse orvosa utasításait

HITELES INFORMÁCIÓK

- **Tájékozódjon hiteles forrásokból!**
 - Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapja (www.nnk.gov.hu)
 - Központi kormányzati koronavírus portál (www.koronavirus.gov.hu)
 - WHO honlapja (www.who.int)
- **Ismerje és kövesse a szakmai, hatósági ajánlásokat, utasításokat!**
- **Ossza meg a hiteles információt ismerőseivel is!**

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: koronavirus@bm.gov.hu
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>

Emberi szervezet védekezőképességének erősítése

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

Szervezet védekező képessége, így a fertőzésekkel szembeni ellenállóképesség alapvetően függ az immunrendszer működésétől, a szervezet általános állapotától. Vírusjárvány idején különösen fontos a figyelni és mindent megtenni azért, hogy az immunrendszerünk megfelelően működjön, a szervezetünk felvértezve és erős ellenállóképességgel tudja felvenni a harcot a kórokozókkal.

Szervezet ellenállóképességének karbantartásához, erősítéséhez az alábbiakat kövesse:

RENDSZERES FIZIKAI AKTIVITÁS

A **rendszeres fizikai aktivitás** elengedhetetlen a szövetek megfelelő vérellátáshoz, oxigénnel, tápanyaggal való ellátásához, végeredményben növeli a szervezet ellenállóképességét. A rendszeres fizikai aktivitásnak gyulladáscsökkentő hatása van, befolyásolja a fehérvérsejtek, azon belül a vírusok elenni védelemben szerepet játszó sejtek aktivitását, fokozza számos gyulladáscsökkentő anyag termelődését.

A WHO által javasolt fizikai aktivitás mennyiség: naponta 30 perc közepes intenzitású kardio mozgás (futás, kocogás, nordic walking, kerékpározás, úszás) és hetente kétszer fél óra izomerő növelő mozgás. Emellett fontos, hogy óránként pár percet mozogjunk – sétáljunk – és naponta tízezer lépést tegyünk meg.

SZABAD LEVEGŐN TARTÓZKODÁS, SZELLŐZTETÉS

Az emberi szervezet működését nagyban segíti a **rendszeres, szabad levegőn való tartózkodás**. Lehetőségekhez mérten ez legyen zöld – park, erdő. A szabadban tartózkodás mellett, illetve ha erre nincs lehetőség, a tartózkodásra szolgáló épület, szoba rendszeres, napjában többszöri teljes átszellőztetése elengedhetetlen. A **szellőztetés** nem csak szervezetünket frissíti fel, de a szoba levegőjében esetlegesen összegyűlt kórokozók távozását is elősegítjük

KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS

A szervezet, az immunrendszer megfelelő működéséhez kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozásra van szükség, melynek alapjai: **vegyes táplálkozás** – fehérjék, szénhidrátok és zsírok változatos és kiegyensúlyozott fogyasztása, napi legalább 400 g **zöldség és gyümölcs** fogyasztása, rostos táplálkozás.

VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK, NYOMELEMEK

Kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozással a szervezet **vitamin és ásványianyag, nyomelem** ellátottsága megfelelő tud lenni. Fontos azonban figyelni rá, hogy ilyenkor tavasz elején a szervezet raktárai – tekintettel a téli korlátozott zöldség- és gyümölcs fogyasztási lehetőségekre, az alacsonyabb napos órák számára – alacsonyabb szinten állnak, egyes embereknél akár ki is merülhetnek. A raktárak kimerülését gyorsítják a krónikus betegségek, a mozgáskorlátozottság, a helytelen táplálkozás. Éppen ezért ilyenkor fontos, hogy plusz vitamin, ásványi anyag és nyomelem bevitelről gondoskodni kell, itt első sorban a D vitamin, a C-vitamin emelendő ki első helyen.

ALKOHOLFOGYASZTÁS ÉS DOHÁNYZÁS KERÜLÉSE

Sokan nem gondolnak rá, de az alkoholfogyasztás és dohányzás jelentősen rontja a szervezet ellenálló képességét, károsítja az immunrendszert. Így fertőzőes, járványos időszakban az alkohol fogyasztásának és a dohányzásnak (passzívnak is) kerülése különösen fontos.

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: koronavirus@bm.gov.hu
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>

TAJ szám nélküli személyek járványügyi ellátása

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

FINANSZÍROZÁS

A külföldről hazaérkező magyar állampolgárok a jelenleg hatályos szabályok szerint léphetnek be a magyar egészségbiztosítás rendszerébe, azaz biztosítási jogviszonyt kell létesíteniük vagy az egészségügyi szolgáltatásra jogosultsági feltételnek kell fennállnia, és a szünetelő TAJ-ukat újra kell érvényesíteniük. A külföldön dolgozó magyar állampolgárok a külföldi biztosítójuk által kiállított EU Kártyával vehetnek igénybe egészségügyi szolgáltatást Magyarországon. Továbbá azok, akik nem rendelkeznek TAJ kártyával, azok megállapodás keretében 24 + 1 havi járulék megfizetésével is rendezheti az egészségbiztosítási jogviszonyát.

Azonban a járványügyi helyzetben az egészségügyi ellátásokra és azok finanszírozására speciális szabályok alkalmazandók, mivel az állam jól behatárolt közegészségügyi érdeke a járvány megfékezése és megelőzése.

Az egészségügyről szóló 1997. évi CLIV. törvény 142. §-a kimondja, hogy az igénybevétel alapjául szolgáló **jogviszony előzetes igazolása nélkül**, az e törvényben és a külön jogszabályban foglaltak figyelembevételével - **az alapsomag részeként - kell biztosítani a Magyarország területén tartózkodó személy részére a járványügyi ellátások** közül többek között a járványügyi érdekből végzett szűrővizsgálatot, a kötelező orvosi vizsgálatot, a járványügyi elkülönítést, a fertőző betegek szállítását, továbbá a mentést, amennyiben az adott személy azonnali ellátásra szorul. Sürgős szükség esetén pedig a külön jogszabályban meghatározott ellátásokat.

Ugyanezen jogszabály 142. § (3) bekezdése úgy rendelkezik, hogy - ha törvény kivételt nem tesz - az e törvényben foglalt ellátások és feladatok közül a központi költségvetésben kell biztosítani többek között a fenti ellátásokat, továbbá az egészségügyi válsághelyzeti ellátás költségének fedezetét.

A másik oldalról vizsgálva az is megállapítható, a **Magyarország területén tartózkodó személyeknek a járványügyi ellátások igénybevétele kötelező**, a járványügyi intézkedéseket túrni kötelesek.

A jelenlegi koronavírussal összefüggő járványügyi helyzetben alkalmazandó járványügyi intézkedések kötelező érvényűek minden Magyarországon tartózkodó személyre és alapvetően állami közérdeket szolgálnak, ezért az állam egészségügyi felelősségvállalása keretében a központi költségvetésből kell megteremteni a pénzügyi fedezetet azon személyek járványügyi ellátására, akik egészségbiztosítással nem rendelkeznek.

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: koronavirus@bm.gov.hu
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>

Tájékoztató gyógyszerkiváltási lehetőségekről

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

PAPÍR ALAPÚ DOKUMENTÁCIÓVAL – orvosi vénnnyel vagy eRecepthez kapcsolódó „felírási igazolással”

Amennyiben az orvos

- **papír alapú vényt ír**
vagy
- elektronikus vényt (eRecept) ír (a beteg adatai bekerülnek a „felhőbe” – hivatalos nevén az EESZT-be (Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Térbe) és
- a beteg kérésére, illetve 14 éves kor alatti beteg esetén kötelezően kinyomtatja a **felírási igazolást** és átadja azt a betegnek, szülőnek

a beteg vagy a **beteg által megbízott személy** a papír alapú orvosi vénnnyel vagy az eReceptről készült papír alapú felírási igazolással **bármelyik gyógyszertárban kiválthatja a felírt gyógyszereket.**

A gyógyszerész kiadja a beteg számára felírt gyógyszereket. A gyógyszer átvevője a gyógyszertárban a kiadási bizonylaton aláírásával hitelesíti, hogy a nyugtán szereplő gyógyszerek kiadása és átvétele megtörtént. A gyógyszertár a kiadási bizonylatot megőrzi.

PAPÍR ALAPÚ DOKUMENTÁCIÓ NÉLKÜL

Amennyiben az orvos

- elektronikus vényt (eRecept) ír (a beteg adatai bekerülnek a „felhőbe” – hivatalos nevén az EESZT-be (Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Térbe) és
- **nem készül róla nyomtatott felírási igazolás**

A beteg a gyógyszertárban TAJ kártyájának és személyes azonosításra alkalmas okmányának bemutatásával kiválthatja a saját névre felírt elektronikus vényen szereplő gyógyszereit.

A ***Kormány által kihirdetett veszélyhelyzetre tekintettel*** a gyógyszer kiadója a „felhőben lévő” gyógyszer kiadását felírási igazolás nélkül is teljesíti **azon személy részére, aki a beteg TAJ-át közli, és a saját természetes személyazonosító adatait hitelt érdemlően bizonyítja.**

A gyógyszer kiadója a gyógyszert kiváltó személy személyazonosító adatait elektronikusan rögzíti.

A gyógyszer átvevője a gyógyszertárban a kiadási bizonylaton aláírásával hitelesíti, hogy a nyugtán szereplő gyógyszerek kiadása és átvétele megtörtént. A gyógyszertár a kiadási bizonylatot megőrzi.

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- email cím: koronavirus@bm.gov.hu
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>



COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

12 PONT A COVID19 ELLEN



Maradj otthon!



Moss rendszeresen és alaposan kezet!



Ne érintsd meg az arcodat!



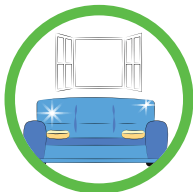
Papírzsebkendőbe köhögj, tüsszögj, használat után dobd a kukába!



Tartsd tisztán a WC-t és a mosdót!



Legyenek saját evőeszközeid, amiket használat után azonnal mosogass el!



Tartsd tisztán a lakásod!



Szellőztess rendszeresen!



Mozogj rendszeresen!



Étkezz változatosan, egyél sok zöldséget, gyümölcsöt!



Ha beteg vagy, hívd fel a háziorvosodat telefonon!



Tájékozódj hiteles forrásból!

MARADJ OTTHON! CSÖKKENTSD A VÍRUS TERJEDÉSÉT!



[www.nnk.gov.hu/index.php/
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus](http://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus)



zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

TÁJÉKOZTATÓ MUNKÁLTATÓI LEHETŐSÉGEKHEZ

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

Sem a munka törvénykönyvéről szóló 2012. évi I. törvényben (a továbbiakban: Mt.), sem a közalkalmazottak jogállásáról szóló 1992. évi XXXIII. törvényben nincs külön speciális szabályozás járványveszély esetére azaz, ha közegészségügyi okból prevenció jelleggel indokolt a munkavállaló munkahelyi távolléte. Általános jelleggel azonban megállapítható, hogy a járványveszély különböző szintű kategóriáiban az ún. állásidő szolgálhat általános jogalapul a foglalkoztatás „szüneteléséhez”. Az állásidőn kívüli egyéb intézkedési lehetőségek korlátozottak.

MUNKÁLTATÓ

Az Mt. alapján a munkáltató köteles a munkavállalót a munkaszerződés és a munkaviszonyra vonatkozó szabályok szerint foglalkoztatni (Mt. 42. § (2) bekezdés és 50. § (1) bekezdés a) pont), továbbá - a felek eltérő megállapodása hiányában - a munkavégzéshez szükséges feltételeket biztosítani (Mt. 51. § (1) bekezdés).

A munkáltató köteles az egészséges és biztonságos munkavégzés feltételeit biztosítani. A munkába lépést megelőzően és a munkaviszony fennállása alatt rendszeres időközönként köteles ingyenesen biztosítani a munkavállaló munkaköri alkalmassági vizsgálatát (Mt. 51. § (4) bekezdés).

MUNKAVÁLLALÓ

Abban az esetben, ha a munkavállaló az orvosi vizsgálat alapján nem keresőképtelen, köteles a munkaszerződés szerint a munkavégzési kötelezettségét teljesíteni és munkavégzés céljából rendelkezésre állni. Ha tehát a munkavállaló a teljesítésre kész és képes, és orvosi igazolás nem támasztja alá, hogy keresőképtelenségét fertőző betegség vagy annak gyanúja okozza (Ebtv. 44. §), a foglalkoztatási kötelezettség teljesítésének elmulasztása szerződésszegésnek minősül, s ezért jogellenes.

ÁLLÁSIDŐ

Ha a munkáltató a foglalkoztatási kötelezettségét a beosztás szerinti munkaidőben nem teljesíti, az állásidő szabályai alkalmazandóak. Az Mt. 146. § (1) bekezdése (a Kit. 135. §-a megegyezik az Mt. 146. § rendelkezéseivel.) szerint a munkavállalót, ha a munkáltató foglalkoztatási kötelezettségének a beosztás szerinti munkaidőben nem tesz eleget (állásidő) - az elháríthatatlan külső okot kivéve - alapbér illeti meg.

Ha a munkavállaló a teljesítésre kész és képes, keresőképes és nincs fertőző betegség gyanúja, de a munkáltató prevenció céljából a vállalkozás zavartalan működőképességének biztosítása és a tulajdon védelme érdekében a döntése alapján nem foglalkoztatja a munkavállalót a beosztás szerinti munkaidőben, illetve a munkavállalót „eltiltja” a munkavégzéstől, a távollét tartama állásidőnek minősül, ha a munkavállaló személyével összefüggésbe hozott járványveszély a munkáltató eszközeivel elhárítható és arra objektíve lehetősége van megelőző védelmi intézkedések bevezetésével.

Az Mt. 146. § (2) bekezdése alapján, ha a munkáltató hozzájárulása alapján a munkavállaló mentesül a munkavégzés alól, a kiesett munkaidőre megállapodásuk szerint illeti meg díjazás.

OTTHONI MUNKAVÉGZÉS

Amennyiben a munkáltató tevékenysége és a munkavállaló által betöltött munkakör jellege megengedi a munkáltató ideiglenesen átadhatja a munkavégzési hely megválasztásának jogát a munkavállaló számára (otthoni munkavégzés), ha arra az információtechnológiai vagy számítástechnikai eszközök rendelkezésre állnak.

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: koronavirus@bm.gov.hu
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>

Hogyan óvja meg szüleit, nagyszüleit?

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

A COVID-19 vírus okozta fertőzések kapcsán az Ön saját felkészülése mellett gondoljon az idősebbekre is, hiszen ők az új koronavírus betegség által nagyobb veszélynek vannak kitéve.

TANÁCSOK SZÜLEINEK, NAGYSZÜLEINEK

Néhány jó tanács, hogy szülei és nagyszülei is egészségesek maradhassanak.

- **Ha Ön beteg, semmiképp ne találkozzunk velük!**
- Magyarázza el nekik, hogyan tudnak védekezni a megbetegedés ellen!
 - Hívja fel figyelmüket a **gyakori kézmosás** fontosságára!
 - Mutassa meg nekik a **helyes kézmosás** technikáját!
 - Figyelmeztesse őket **az arc, az orr és a szem érintésének elkerülésére!**
 - Tanítsa meg őket a **tüsszentés és köhögés helyes etikettjére!**
 - Kérje meg őket, hogy **kerüljék el a tömeget** és a nagylétszámú rendezvényeket!
 - **Kerüljék a szokásos üdvözlési formákat** (pl. puszi, kézfogás, ölelés)!
 - Kérje meg őket, hogy **szellőztessenek gyakran!**
- Látogassa őket ritkábban, helyette inkább **telefonáljon, interneten beszéljen velük!**
- Ne használjanak közös háztartási eszközöket!
- **Tisztítsák és fertőtlenítsék** a gyakran érintett felületeket és tárgyakat!
- **Segítsen nekik a bevásárlásban**, szerezze be számukra a szükséges háztartási termékeket! Ebben az esetben ritkábban kell kimozdulniuk a forgalmas és zsúfolt helyekre menniük.
- Tudja meg, hogy milyen **gyógyszereket** szednek szerettei, és orvosuk segítségével próbáljanak némi tartalékot is beszerezni számukra!
- Kísérje figyelemmel a **szükséges élelmiszerek** és orvosi eszközök elérhetőségét, készítsen biztonsági tervet minden eshetőségre!
- Az idősebbek ritkábban követik az online médiákat. **Mutassa meg nekik a hivatalos tájékozási lehetőségeket!**
- **Adja meg nekik a Nemzeti Népegészségügyi Központ zöldszámát!**
- Amennyiben szerette egy szociális intézményben vagy idősek otthonában lakik, kísérje figyelemmel az ottani helyzetet!
- Kérdezzen a környezetükben élők egészségi állapotáról, és ismerje mi a teendő egy járvány esetén!

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: koronavirus@bm.gov.hu
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>

TÁPPÉNZ – INFORMÁCIÓS ÖSSZEFOGLALÓ

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

KERESŐKÉPTELENSÉG

Aki COVID-19 vírussal kapcsolatban vagy otthonában, vagy egészségügyi intézményben járványügyi megfigyelés alá kerül, keresőképtelen állományba vehető.

Jogsabályi háttér: egészségbiztosítás ellátásairól szóló 1997. évi LXXXIII. törvény (a továbbiakban: Ebtv.) 44. § g) pontja szerint keresőképtelen, akit közegészségügyi okból foglalkozásától eltiltanak és más beosztást nem kap, vagy akit közegészségügyi okból hatóságilag elkülönítenek, továbbá aki járványügyi, illetőleg állat-egészségügyi zárlat miatt munkahelyén megjelenni nem tud és más munkahelyen (munkakörben) átmenetileg sem foglalkoztatható.

KI VESZ KERESŐKÉPTELEN ÁLLOMÁNYBA?

COVID-19 vírussal összefüggésben keresőképtelen állományba vételre ugyanazon orvos jogosult, mint bármilyen más okból.

A hatósági határozatról a hatóság hivatalból értesíti a keresőképtelen állományba vételre jogosult orvost.

A közegészségügyi okból foglalkozástól eltiltás vagy hatósági elkülönítés esetén a keresőképtelenséget az orvos „7”-es kóddal igazolja.

Jogsabályi háttér: 102/1995. (VIII. 25.) Korm. rendelet 11. § (2) bekezdése kimondja, hogy, ha a keresőképtelenség közegészségügyi okból történt hatósági elkülönítés, illetőleg közegészségügyi okból történt foglalkozástól eltiltás vagy járványügyi zárlat miatt áll fenn, az intézkedéseket elrendelő tisztifőorvos értesíti a keresőképtelen állományba vételre jogosult orvost, aki a biztosítottat nyilvántartásba veszi, és keresőképtelenségét igazolja.

KI VESZ KERESŐKÉPTELEN ÁLLOMÁNYBA?

COVID-19 vírussal összefüggésben keresőképtelen állományba vételre ugyanazon orvos jogosult, mint bármilyen más okból.

A közegészségügyi okból foglalkozástól eltiltás vagy hatósági elkülönítés esetén a keresőképtelenséget az orvos „7”-es kóddal igazolja

Jogsabályi háttér: 102/1995. (VIII. 25.) Korm. rendelet 11. § (2) bekezdése kimondja, hogy, ha a keresőképtelenség közegészségügyi okból történt hatósági elkülönítés, illetőleg közegészségügyi okból történt foglalkozástól eltiltás vagy járványügyi zárlat miatt áll fenn, az intézkedéseket elrendelő tisztifőorvos értesíti a keresőképtelen állományba vételre jogosult orvost, aki a biztosítottat nyilvántartásba veszi, és keresőképtelenségét igazolja.

MEKKORA A TÁPPÉNZ MÉRTÉKE?

A táppénz mértéke az általános szabályok szerint alakul a „karantén” esetén is; vagyis a táppénz:

- 50%-os mértékű a fekvőbeteg-gyógyintézeti ellátás tartama alatt,
- 60%-os mértékű, ha nem kórházi ellátásról van szó, és a biztosított a folyamatos biztosítási időszaka alatt rendelkezik legalább 730 biztosításban töltött nappal,

- 50%-os mértékű, ha nem kórházi ellátásról van szó, és a biztosított a folyamatos biztosítási időszaka alatt nem rendelkezik legalább 730 biztosításban töltött nappal.

Megjegyzendő még, hogy „7”-es kódos keresőképtelenség esetén betegszabadság nem jár, hanem a keresőképtelenség első napjától táppénz megállapítására és folyósítására kerülhet sor. Továbbá „7”-es kódos keresőképtelenség esetén **a foglalkoztatót táppénz-hozzájárulás fizetési kötelezettség nem terheli.**

„7”-es kóddal a keresőképtelenség igazolására természetesen csak abban az esetben kerülhet sor, ha a „karantén” a hatályos jogszabályok alapján elrendelésre került.

COVID-19 MINT FOGLALKOZÁSI MEGBETEGEDÉS

Amennyiben a koronavírusos megbetegedés **foglalkozási megbetegedésnek minősül**, akkor 100%-os táppénz jár (baleseti táppénz). Akkor kerülhet sor baleseti táppénz - 100%-os mértékű - megállapítására, ha a biztosított olyan módon fertőződött meg a koronavírussal, hogy az foglalkozási megbetegedésnek minősül; vagyis az a beteg munkavégzése, foglalkozása gyakorlása során alakult ki. Életszerűen ez a koronavírussal fertőzött személyekkel foglalkozó egészségügyi dolgozók - orvosok, ápolók, mentősök, stb. - esetében képzelhető el.

A foglalkozási megbetegedést a 27/1996. (VIII. 28.) NM rendelet szerint az arra hatáskörrel rendelkező szerv vizsgálja és megállapítja. Ha erre sor került, és az egészségbiztosítási szerv – az Ebtv. 52. §-a alapján – is döntést hozott a foglalkozási megbetegedés társadalombiztosítási szempontból üzemi balesetként való elismeréséről, akkor nincs relevanciája annak, hogy az őt kezelő orvos milyen kezelést rendel el, vagy, hogy a beteg kórházban vagy az otthonában gyógyul-e. Ezekben az esetekben a keresőképtelenséget az orvos - a foglalkozási megbetegedés elismerése után - „2”-es kóddal igazolja.

TERÜLETI KARANTÉN

Amennyiben az **országos tisztifőorvos hatósági határozattal járványügyi zárlatot rendel el**, nem csupán konkrét személyekre, hanem akár **nagyobb településrészekre** (vagy teljes településekre, kerületekre is) kiterjedhet, úgy:

Az Ebtv. 44. § g) alpontja szerint keresőképtelen, aki közegészségügyi okból hatóságilag elkülönítettek, továbbá aki járványügyi zárlat miatt munkahelyén megjelenni nem tud, más munkahelyen, munkakörben átmenetileg sem foglalkoztatható. A zárlatról az országos tisztifőorvos értesíti a keresőképtelen állományba vételi joggal rendelkező orvost, aki ennek figyelembevételével dönt a „7”-es kódos orvosi igazolás kiállításáról. Az Ebtv. vhr. szerint pedig a zárlatot határozattal kell bizonyítani. Ennek alapján a fentebb is írt, Ebtv.-ben foglalt általános szabályok szerint jár a táppénz a járványügyi zárlattal érintett személyekre, ha a biztosítási feltételek fennállnak.

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: koronavirus@bm.gov.hu
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>



COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

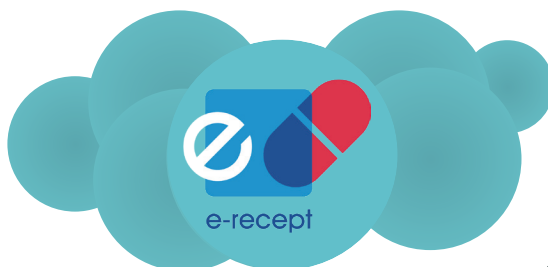
RENDSZERESEN SZED GYÓGYSZEREKET? ÍGY VÁLTSA MOST KI!

HÍVJA FEL HÁZIORVOSÁT!



**HÁZIORVOSA
FELÍRHAJTA
A VÉNYT A FELHŐBE**

 **Elektronikus
Egészségügyi
Szolgáltatási Tér**



**ÖN VAGY ISMERŐSE VÁLTSA KI
BÁRMELYIK GYÓGYSZERTÁRBAN**

A kiváltáshoz szükséges:

- az Ön TAJ száma
- a kiváltó személy személyi igazolványa (vagy útlevele)

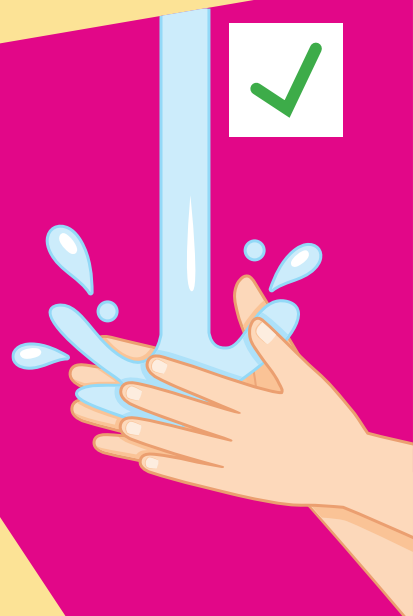
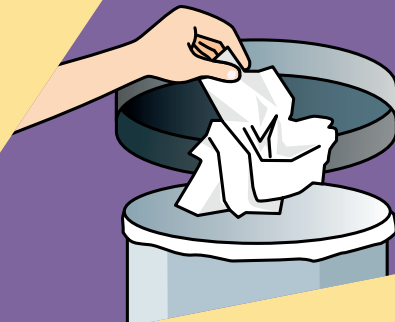


[www.nnk.gov.hu/index.php/
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus](http://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus)



**zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456**


**EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA**



Helyes köhögés

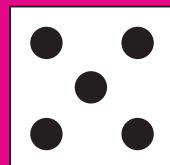
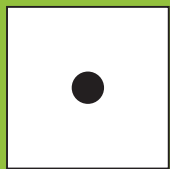
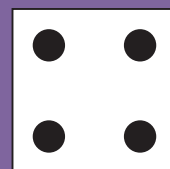
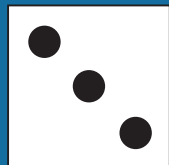
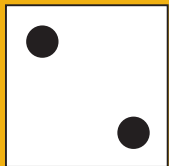
Hogy senki se fertőződjön meg!



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Emberi Erőforrások Minisztériuma,
Egészségügyért Felelős Államtitkárság

1, 2, 3 ... 30



Helyes
kézmosás

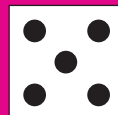
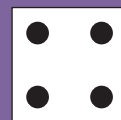
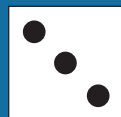
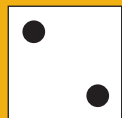
Egyszerű



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Emberi Erőforrások Minisztériuma,
Egészségügyért Felelős Államtitkárság

1, 2, 3 ... 30



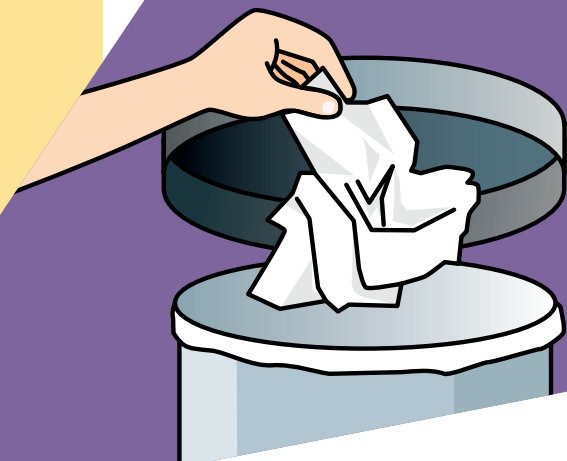
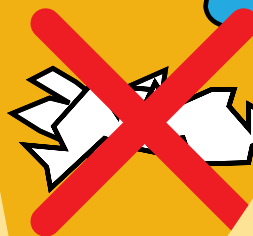
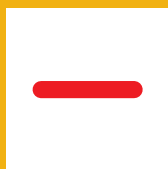
Helyes
kézmosás

Egyszerű



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Emberi Erőforrások Minisztériuma,
Egészségügyért Felelős Államtitkárság



Helyes köhögés

Hogy senki se fertőződjön meg!



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

Emberi Erőforrások Minisztériuma,
Egészségügyért Felelős Államtitkárság

Ebben az épületben egy

OTTHONI KARANTÉN

működik



Miért tartózkodhat valaki otthoni karanténban?

- Hatósági határozat alapján
(az érintett ingatlan külön megjelölésre kerül)
- Önkéntes mód megelőzés gyanánt
- Nincsenek tünetei, de olyan helyen járhatott, ahol más fertőzés gyanús emberek is megfordulhattak
- Enyhe, általános tünetekkel rendelkezik, de nem felel meg a koronavírus-fertőzés gyanú kritériumainak

Ez egy kölcsönösen hasznos, egészségmegőrző intézkedés.
Segítsük az életüket bevásárlással, gyógyszervásárlással, kommunikációval!

Tegyünk mindannyian az egészségünkért!

További információk:
koronavirus.gov.hu



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA
Emberi Erőforrások Minisztériuma,
Egészségügyért Felelős Államtitkárság



COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

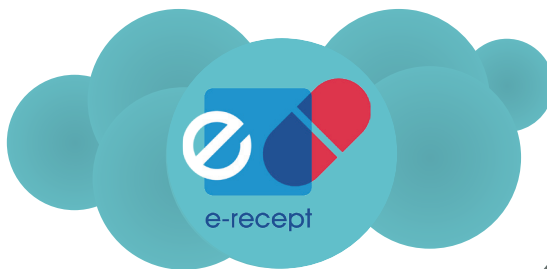
RENDSZERESEN SZED GYÓGYSZEREKET? ÍGY VÁLTSA MOST KI!

HÍVJA FEL HÁZIORVOSÁT!



2

**HÁZIORVOSA
FELÍRHAJJA
A VÉNYT A FELHŐBE**



**ÖN VAGY ISMERŐSE VÁLTSA KI
BÁRMELYIK GYÓGYSZERTÁRBAN**

A kiváltáshoz szükséges:

- az Ön TAJ száma
- a kiváltó személy személyi igazolványa (vagy útlevele)



[www.nnk.gov.hu/index.php/
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus](http://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus)



**zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456**



**EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA**

Tájékoztató gyógyszerkiváltási lehetőségekről

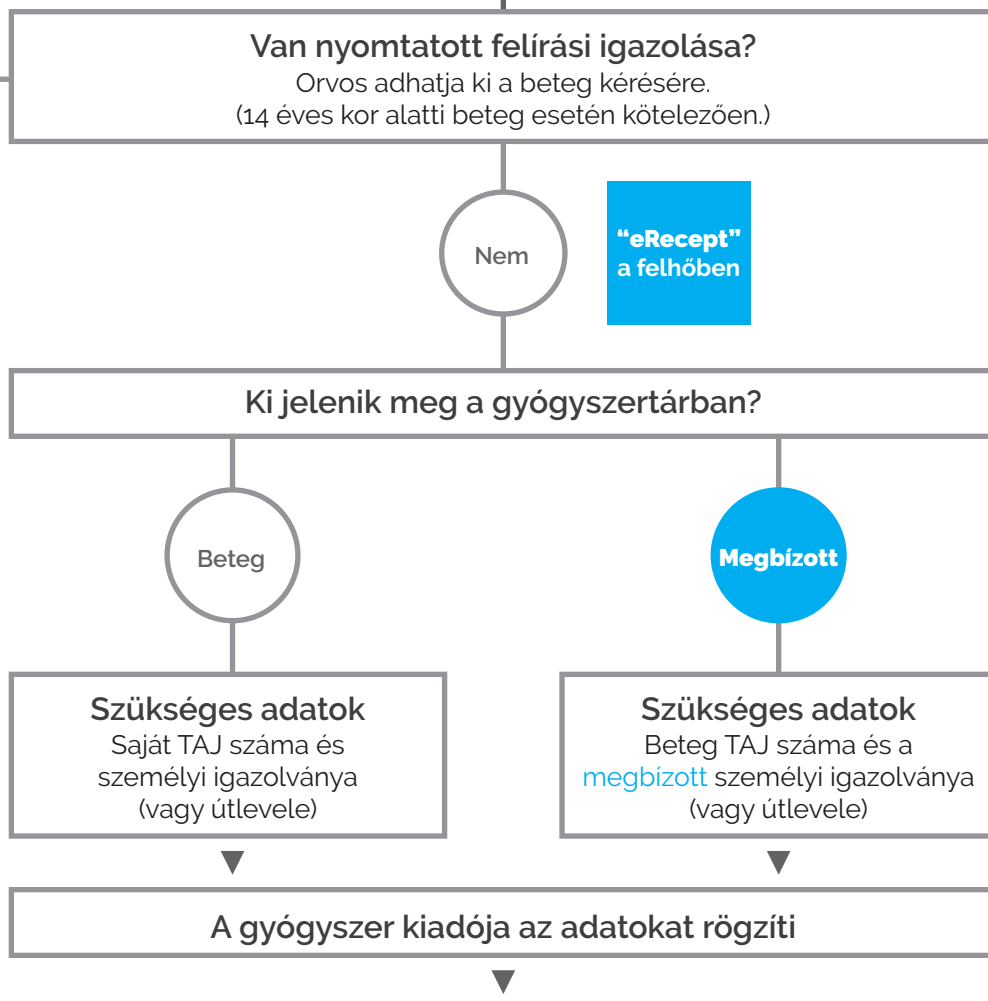
COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban

PAPÍR ALAPÚ VÉNY ESETÉN



ELEKTRONIKUS VÉNY ESETÉN

(eRecept)



Gyógyszer kiadása

Kiadási bizonylat aláírása

A gyógyszer átvevője által. Ezt a gyógyszertár megőrzi.

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:



06 80 277 455 és 06 80 277 456



koronavirus@bm.gov.hu



www.koronavirus.gov.hu



[www.fb.com/koronavirus.gov.hu](https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu)



Helyes kézmosás

Ne felejtse el!

Az Ön kezére is kerülnek vírusok és baktériumok.

Ezért:

Ne fogja meg az arcát feleslegesen, és mosson kezet naponta többször!

Jó tanács: Ha hideg van, gyakran mosson kezet!

Mikor?

- étkezés előtt
- WC használat után
- amikor megérkezik valahová
- tüsszentés, köhögés, orrfújás után
- állat érintését követően



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ



NE VISELJEN MASZKOT, HA NEM BETEG!

Elegendő mennyiségű maszk áll rendelkezésre az állami készletekben, ha felelősen használjuk.

CSAK AKKOR VISELJEN MASZKOT



- ha lázas, köhög vagy folyik az orra
- még gyógyulófélben van fertőző betegségből

HOGYAN VISELJE A MASZKOT?



A maszk színes része legyen kívül, a száját, orrát és állát teljesen fedje le.



A maszk fém szegélyét csippentse be úgy, hogy az finoman rányomódjon az orrnyergére.



A használt maszkot csak a fülnél lévő zsinórt érintve vegye le.



Mosson rendszeresen kezet szappannal és vízzel a tájékoztatókban leírtak szerint!



[www.nnk.gov.hu/index.php/
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus](http://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus)



zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA