

## 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, bakterális 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](mailto: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 koronavírusal 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 megbeszél 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](mailto: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 infektókontroll szabályok) 2020. március 2.*

## 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 fogkeféjét, poharát, 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 fertőtlenítse rendszeresen a használati tárgyakat!
- **Nagyobb gyermekekkel 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 fertőtlenítőszeret 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](mailto: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>*



## COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

# RENDSZERESEN SZED GYÓGYSZEREKET? ÍGY VÁLTSA MOST KI!

**HÍVJA FEL HÁZIORVOSÁT!**



1

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)



3



[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**



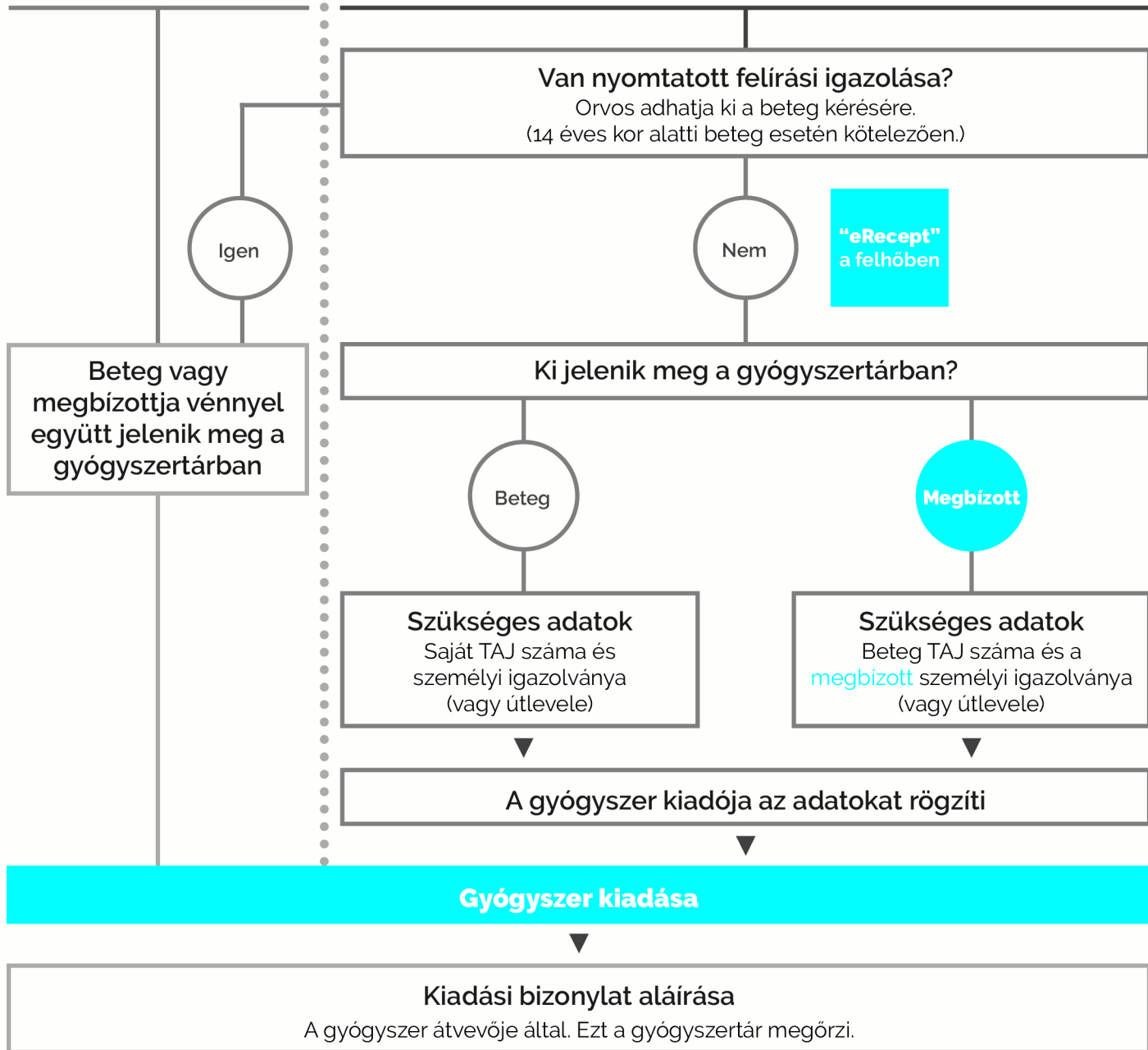
# Tájékoztató gyógyszerkiváltási lehetőségekről

COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban

## PAPÍR ALAPÚ VÉNY ESETÉN

## ELEKTRONIKUS VÉNY ESETÉN

(eRecept)



## 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](http://www.koronavirus.gov.hu)



[www.fb.com/koronavirus.gov.hu](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**

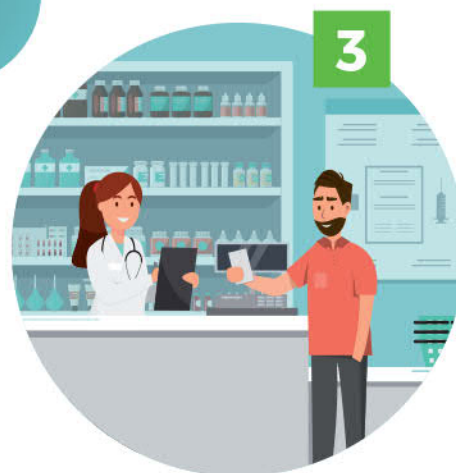
 **Elektronikus  
Egészségügyi  
Szolgáltatási Tér**



**ÖN VAGY ISMERŐSE VÁLTSA KI  
BÁRMELYIK GYÓGYSZERTÁRBAN**

**A kiváltáshoz szükséges:**

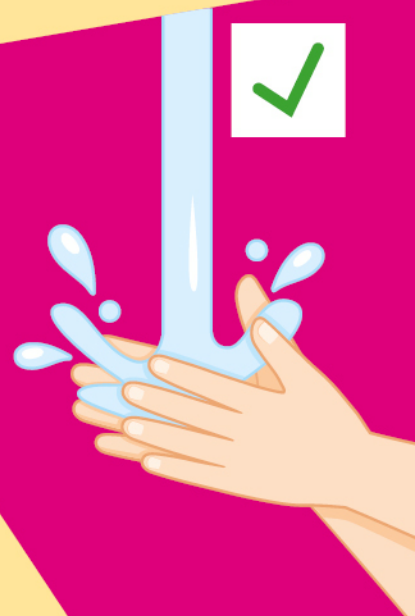
- az Ön TAJ száma
- a kiváltó személy személyi igazolványa (vagy útlevele)



[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

## Segítsük az időseket!

*Ajánlások társasházak, utcák, lakóközösségek, egyházközösségek részére*

- COVID-19 vírusfertőzéssel kapcsolatban -

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

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, tüdőből 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 (eddigyi 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 gyógyszertárba, 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!**
- **Ellenőrizték minden nap,** hogy minden rendben van-e velük!
- **Telekommunikációs eszközökkel, zárt ajtón keresztül,** vagy legalább 2 méter távolságból az ajtó előtről tartásuk 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 házi orvosukat!

## 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”** alapelveknek 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 házi orvosát!

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

## HITELES INFORMÁCIÓK

- **Tájékozódjon hiteles forrásokból!**
  - Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapja ([www.nnk.gov.hu](http://www.nnk.gov.hu))
  - Központi kormányzati koronavírus portál ([www.koronavirus.gov.hu](http://www.koronavirus.gov.hu))
  - WHO honlapja ([www.who.int](http://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](mailto:koronavirus@bm.gov.hu)
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <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!

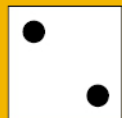
**Jó tanács:** Ha hideg van, gyakran mosson kezet!

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



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

1, 2, 3 ... 30



Helyes  
kézmosás

Egyszerű



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

Emberi Erőforrások Minisztériuma,  
Egészségügyért Felelős Államtitkárság





## **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 alapbetegségben szenvedők, csökkent 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](mailto: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/Risiko_Grossveranstaltungen.pdf?__blob=publicationFile)

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogruppen.html?nn=13490888](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 magasabb kockázatú betegcsoportok számára

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

### KINÉL MAGASABB A KOCKÁZAT?

Eddigi ismereteink szerint magasabb kockázat áll fenn a COVID-19 súlyosabb kórlefolására 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 betegségi tünetek, 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 kórlefolást.

**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 kórlefolására 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 kontaktuscsoökkentés 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 gyógyszerterárat!

### 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](mailto: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.,  
[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Risikogruppen.html?nn=13490888](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>*



## 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 ornyergére.



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



## 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 prevenciós 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 joggal jogosult.

### 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 - alaphár 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](mailto:koronavirus@bm.gov.hu)
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>

## **Fertőzés 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, tüszentéskor használjon papírzsebkendőt**, amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne kezébe köhögjön illetve tüszentsen, hanem behajlított kar könyökhajlatába!
- **Csak akkor használjon maszkot, ha légzőszervi tünetei vannak** (köhögés, tüszentés), 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](http://www.nnk.gov.hu))
  - Központi kormányzati koronavírus portál ([www.koronavirus.gov.hu](http://www.koronavirus.gov.hu))
  - WHO honlapja ([www.who.int](http://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](mailto: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 elsősorban 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 fertőzéses, 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](mailto: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 tájékoztatói 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 elérhetősegeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: [koronavirus@bm.gov.hu](mailto: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 ellátások, 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](mailto: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](mailto: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.

*Jogszályi 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.

*Jogszályi 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

*Jogszályi 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](mailto:koronavirus@bm.gov.hu)
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>

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 rendelkeznek, 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](https://koronavirus.gov.hu)



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA  
Emberi Erőforrások Minisztériuma,  
Egészségügyért Felelős Államtitkárság

## **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 betegekkel**, 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](mailto:koronavirus@bm.gov.hu)
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>