

## Új koronavírus (COVID-19): tájékoztatás otthonában való járványügyi megfigyelésről

### 1. Maradjon otthonában

Az otthon történő elkülönítés ajánlott időtartama jelenleg 14 nap. Ez idő alatt csak akkor hagyja el otthonát, ha esetleg egészségügyi ellátásra van szüksége. Ez utóbbi esetre vonatkozóan a 4. és 8. pontokban foglaltakat kell figyelembe venni.

Ne menjen dolgozni, ne menjen oktatási-nevelési intézménybe, ne használja a közösségi tereket, ne használja a tömegközlekedést vagy taxi szolgáltatást addig, amíg arra vonatkozóan tanácsot nem kap, hogy mikortól teheti ezt meg biztonságosan.

Amennyiben egyedül él, az otthoni ellátását önmagának kell megszerveznie a hozzátartozói vagy ismerősei segítségével, például ha élelmiszerre, egyéb háztartási cikk beszerzésére vagy gyógyszerre van szüksége. Lehetséges az is, hogy telefonon vagy az interneten rendel magának szükséges dolgokat. Az átvételt vagy kiszállítást úgy kérje, hogy a csomagot hagyják az ajtaja vagy a kapuja előtt, ne személyesen vegye át.

### 2. Amennyiben nem egyedül él, különítse el magát a háztartásában élő családtagoktól, más személyekről (ha erre lehetőség van)

A háztartásában élő családtagoktól, más személyektől elkülönülten, egy szellőztetésre alkalmas szobában tartózkodjon. A szobában az ablakon és/vagy erkélyajtón keresztül gyakran szellőztessen. A szoba ajtaját tartsa csukva.

Ha több mint egy WC és/vagy fürdőszoba van otthonában, akkor legyen egy WC és/vagy fürdőszoba az Ön számára kijelölve, és ne használja azt a WC-t és/vagy fürdőszobát, amit mások használnak.

Ha csak egy WC és/vagy fürdőszoba van otthonában, a helyiség rendszeres takarítása szükséges. Javasolt, hogy lehetőség szerint legyen egy beosztás a WC és/vagy fürdőszoba használatára úgy, hogy Ön használja ezeket utolsónak. A használat után alaposan ki kell takarítani a WC-t és /vagy fürdőszobát. Fontos, legyen saját törölközője, mind a fürdés utáni törölközésre, mind pedig a kézmosás utáni kéztörlésre, és ezeket az egy háztartásában élő családtagok, más személyek ne használják.

Ha olyan szálláson lakik, ahol közös használatú konyha, fürdőszoba vagy közösségi terek vannak (pl. kollégium, albérlet), maradjon a szobájában csukott ajtó mögött, csak akkor hagyja el a szobáját, ha feltétlenül szükséges, és ekkor viseljen orr-szájmaszkot.

Ha a konyha használatán osztozik másokkal (akár otthon, akár kollégiumban, albérletben, stb.), lehetőség szerint ne használja akkor, amikor mások is ott tartózkodnak. Ha ez nem lehetséges, a közös konyhában való tartózkodáskor viseljen orr-szájmaszkot. Az ételt a szobájában fogyassza el.

### 3. Kerülje a háztartási eszközök, tárgyak közös használatát

Ne használjon közös tányérokat, poharakat, bögréket, evőeszközöket, törölközőket, ágyneműt vagy más tárgyakat másokkal közösen, ezek legyenek saját használatra kijelöltek.

Használat után minden tányért, poharat, bögrét, evőeszközt alaposan el kell mosogatni. Ha rendelkezésre áll, használjon mosogatógépet ezek mosogatására és szárítására. Ha ez nem lehetséges, mosogassa el ezeket meleg vízzel és mosogatószerrel, és alaposan törölje meg, egy külön, mások által nem használt konyharuhával. A konyharuhát a szobájában tartsa.

Ha a fenti ajánlásokat nem lehet betartani, akkor az otthonában való elkülönítés helyett más módozatot kell találni az elkülönítésre.

### 4. Telefonáljon, mielőtt orvoshoz fordul

Bármely orvosi vizsgálat vagy szükséges egészségügyi ellátás előtt telefonon egyeztesse a személyes megjelenés lehetőségeit házi orvosával vagy más egészségügyi szolgáltatóval. Erre azért van szükség, hogy az orvos vagy az egészségügyi intézmény előre felkészülhessen, és megelőző intézkedéseket tehessen a másokkal való érintkezés minimalizálására.

### **5. Viseljen orr-szájmaszkot, amennyiben orvosa vagy az egészségügyi hatóság ezt javasolja**

Amennyiben orr-szájmaszk használatát javasolták Önnek, ezt viselnie kell akkor, amikor másokkal van egy helyiségben vagy személyesen meg orvosi vizsgálatra. Ha bármilyen oknál fogva nem tud orr-szájmaszkot viselni, akkor egy sállal (egyéb textillel) is el tudja takarni orrát, száját.

### **6. Tüsszentéskor és köhögéskor takarja el száját és orrát**

Tüsszentéskor és köhögéskor takarja el száját és orrát egy papírsebkendővel, majd dobja ki azt a szemetes kukába (ennek kezeléséről lásd a 10. pontot). Ezután legalább 20 másodpercen át mosson kezet szappannal és vízzel, majd törölje szárazra a kezét. Ha nem áll rendelkezésre kézmosási lehetőség, akkor fertőtlenítse kezét, pl. zsebben hordható alkoholos kézfertőtlenítőszerrel. Ha nincs kéznél papírsebkendő, a könyökhajlatába köhögjön vagy tüsszentsen.

### **7. Mosson gyakran kezet**

A kézmosást alaposan, szappannal és vízzel kell elvégezni. A beszappanozott kezet legalább 20 másodpercen keresztül dörzsölje át, majd öblítse le a szappanos habot vízzel, és törölje szárazra a kezeit. Kerülje a szemeinek, orrának, szájának érintését, ha előtte nem mosott kezet.

### **8. Figyelje magát, hogy jelentkeznek-e légúti fertőzés tünetei**

Azonnal kérjen orvosi segítséget, ha tünetek jelentkeznek, például belázasodik, köhögni kezd vagy légzése nehezített lesz.

Ha nem sürgős esetről van szó (pl. tünetei vagy állapota nem súlyos), elégséges, ha házi orvosát hívja fel telefonon további tanácsért.

Ha sürgős esetről van szó, akkor mentőt kell hívni a 112-es számon, és a tünetek mellett jelezni kell a segélyhívást fogadó személynek azt, hogy Ön eddig otthonában volt elkülönítve az új koronavírus terjedésének megelőzése céljából.

### **9. Ne fogadjon látogatókat otthonában**

Ne hívjon, ne engedjen be látogatókat otthonába. Ha sürgősen kommunikálnia kell valakivel, akivel nem egy háztartásban él, tegye ezt telefonon vagy elektronikus úton (pl. emailben, internetes videóbeszélgetésben). Ha mindenképpen szükség van arra, hogy otthonában valaki felkeresse Önt, akkor előtte beszélje meg ezt telefonon házi orvosával.

### **10. A háztartásban keletkezett hulladék kezelése**

Minden olyan hulladékot vagy szemetet, beleértve a használt papírsebkendőt vagy orr-szájmaszkot, amellyel érintkezett, műanyag szemetes zsákba kell dobni és a zsákot lezárni, amikor megtelt. A műanyag szemetes zsákot egy második szemetes zsákba kell ezután tenni, amit szintén le kell zárni. Ezt a szemetes zsákot lehet a szokásos módon kidobni.

### **11. A háztartásban keletkezett szennyes kezelése**

Amennyiben van otthon mosógépe, minden szennyes ruhaneműt, ágyneműt, törölközőket, konyharuhákat legalább 60°C-on, más szennyestől elkülönítetten kell kimosni. Amennyiben nincs otthoni mosásra lehetőség, a szennyest zsákba kell helyezni, és az elkülönítés letelte után kell kimosni.

Ha esetleg az elkülönítés ideje alatt tünetei jelentkeznének és az elvégzett diagnosztikus laboratóriumi vizsgálat eredménye az Ön új koronavírus okozta fertőzöttségét igazolja, akkor útmutatást fog kapni a szennyes ruhaneművel kapcsolatos eljárásra.

**Ha a fenti ajánlásokat nem lehet vagy nem tudja betartani,  
akkor az otthonában való elkülönítés helyett más módozatot kell találni az elkülönítésre!**