

Kedves Lakótársaink!

A Kunadacsi Helyi Operatív törzs nevében kérjük Önöket, hogy az új koronavírus járvány terjedésének megelőzése érdekében kiemelten fontos a mellékletekben szereplő óvintézkedések betartása.

Recept kiváltás

A háziorvosi rendelőben a receptek felírását elektronikus úton is tudják intézni. Nem kell a rendelőben megjelenni, telefonon is lehet kérni a recept felírását minden nap 9-10 óra között. Telefon szám: 76/558-024

Nem kell a patikában sem megjelenni. Gondoskodunk a recept kiváltásáról! Aki házi gondozásban részesül, az kérje a gondozónője segítségét. Aki nem részesül házi gondozásban az keresse Gazdik Róbert mezőőrt a 06/20-413-7136-os telefonszámon.

A 70. életévüket betöltött személyeket arra kérjük, hogy a lakóhelyüket ne hagyják el. Aki házi gondozásban részesül, az kérje a gondozónője segítségét. Aki nem részesül házi gondozásban az keresse Gazdik Róbert mezőőrt a 06/20-413-7136-os telefonszámon.

Ezekre a tünetekre kell figyelni !!!

Az alábbi táblázat tartalmazza hogy mik a legfőbb különbségek a különböző légúti megbetegedések között, ezzel is elkerülve a felesleges pánikolást, vagy az egészségügyi rendszer túlzott leterhelését – ugyanis a koronavírus sok tünetében különbözik az influenzától vagy a megfázástól.

Tünetek	Koronavírus	Influenza	Megfázás
Láz	Gyakori	Gyakori	Ritka
Köhögés	Gyakori (általában száraz)	Gyakori (általában száraz)	Enyhe
Orrfolyás, orrdugulás	Ritka	Előfordul	Gyakori
Száraz torok	Előfordul	Előfordul	Gyakori
Tüsszentés	Nincs	Nincs	Gyakori
Fejfájás	Előfordul	Gyakori	Ritka
Fájdalmak	Előfordul	Gyakori	Gyakori
Légszomj	Előfordul	Nincs	Nincs
Hasmenés	Ritka	Gyerekeknél előfordul	Nincs
Fáradtság	Előfordul	Gyakori	Előfordul

Ha Önnél láz, (száraz) köhögés, nehézlégzés jelentkezik azonnal hívja fel házi orvosunkat az alábbi elérhetőségen. Maradjon otthon, nem szabad bejönni a rendelőbe!

Dr. Kovács Gyula 30/219-6973

Közösségünk védelme érdekében kérjük a felelősségteljes hozzáállásukat és megértésüket, a fenti megelőző intézkedések elfogadását.

Kunadacs, 2020. március 17.

Farkas Ildikó
polgármester sk.

Dr. Kovács Gyula
házi orvos sk.

Nagyon fontos!!!!

1. Minden fizikai érintkezést kerüljenek ismerősökkel, rokonokkal a családon kívül! Beszélgetések távolsága másfél méternél ne legyen rövidebb védőfelszerelés nélkül!
2. Ne használjanak tömegközlekedést!
3. Ne vegyenek részt semmiféle közösségi rendezvényem létszámtól függetlenül! Nem számít, hogy 100 fő feletti, 100 fő alatti a résztvevők száma.
4. Az egészségügyi intézményeket kerüljék el! Telefonon kérjenek tájékoztatást, segítséget!
5. Senki nem menjen szentmisére, istentiszteletre! Mindenki gyakorolja a hitét otthon!
6. Az otthonukban is szigorú rendszabályokat tartsanak be: hazaérkezéskor első legyen az alapos kézmosás és a felsőruházat levétele! A családtagjaikkal is tartassák be ezeket a szabályokat!
7. Fertőzőt, vagy fertőzésre gyanús tárgyak (pl. lázas betegtől átvett csomag, levél, eszköz) két napos szellőztetése teljesen valószínűtlenné teszi az azokkal való járványterjesztést.
8. Személygépkocsival maszkban és csak maszkot viselő személlyel utazzanak együtt! A személygépkocsi nemcsak a személyek fizikai közelsége miatt veszélyes, hanem a kis, zárt tér miatt is. A maszkot egy sál is helyettesítheti valamelyest, legalábbis a semminél többet ér.
9. Minél többet tartózkodjanak szabad levegőn, napfényen! Kertészkedjenek, kiránduljanak!
10. C-vitamin és D vitamin fogyasztása igazoltan csökkenti a fogékonyságot vírusos betegségekkel szemben. Fogyasszanak sok vitaminban gazdag ételeket!
11. Felesleges aggódni, félni. A félelem és a stressz igazoltan fokozza a fogékonyságot a fertőző betegségekre. Azért tartsuk be a szabályokat, mert tiszteljük az életet és az egészséget!
12. A szabályok be nem tartása legyen az egymás felé megnyilvánuló kritika tárgya, ne pedig annak betartása!

Kérem fogadják el és szokjanak hozzá, hogy a jelen helyzetben a fegyelmezettség sok ember életének a megmentésével járhat! Legyenek bölcsek, óvatosak és következetesek!"

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”** 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!
- **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

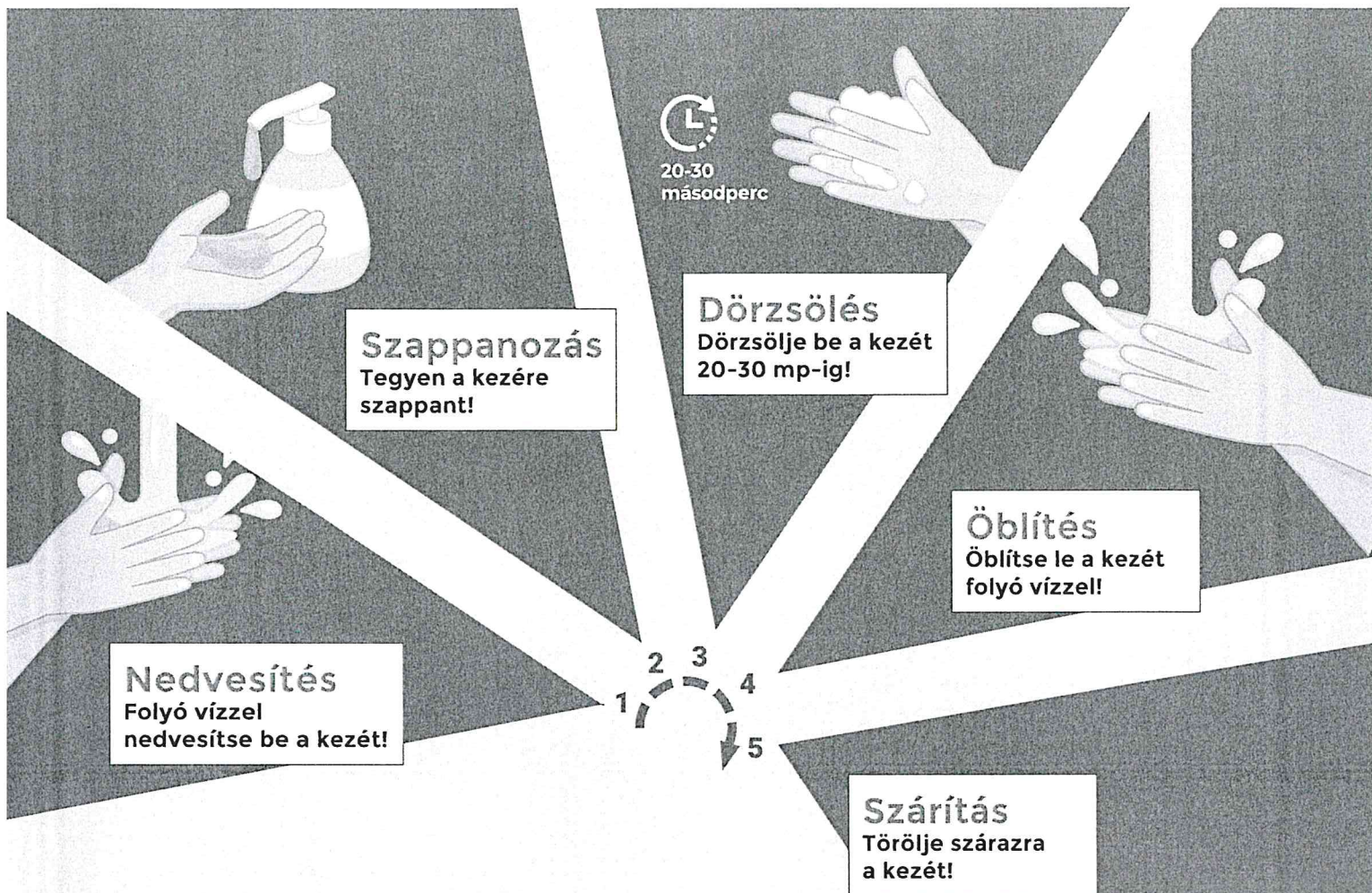
HITELES INFORMÁCIÓK

- **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/>



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!

Mikor?

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

Jó tanács: Ha hideg van, gyakran mosson kezet!



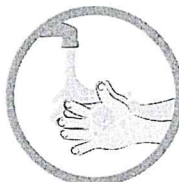


COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

12 PONT A COVID19 ELLEN



Maradj otthon!



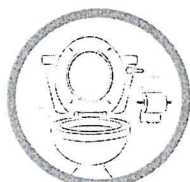
Moss rendszeresen és alaposan kezet!



Ne érintsd meg az arcodat!



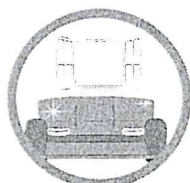
Papírzsebkendőbe köhögj, tüsszögj, használat után dobd a kukába!



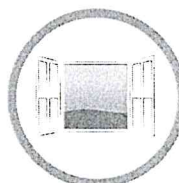
Tartsd tisztán a WC-t és a mosdót!



Legyenek saját evőeszközeid, amiket használat után azonnal mosogass el!



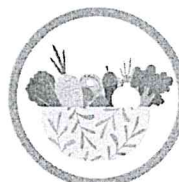
Tartsd tisztán a lakásod!



Szellőztess rendszeresen!



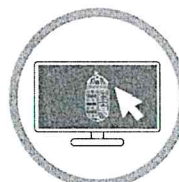
Mozogj rendszeresen!



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**