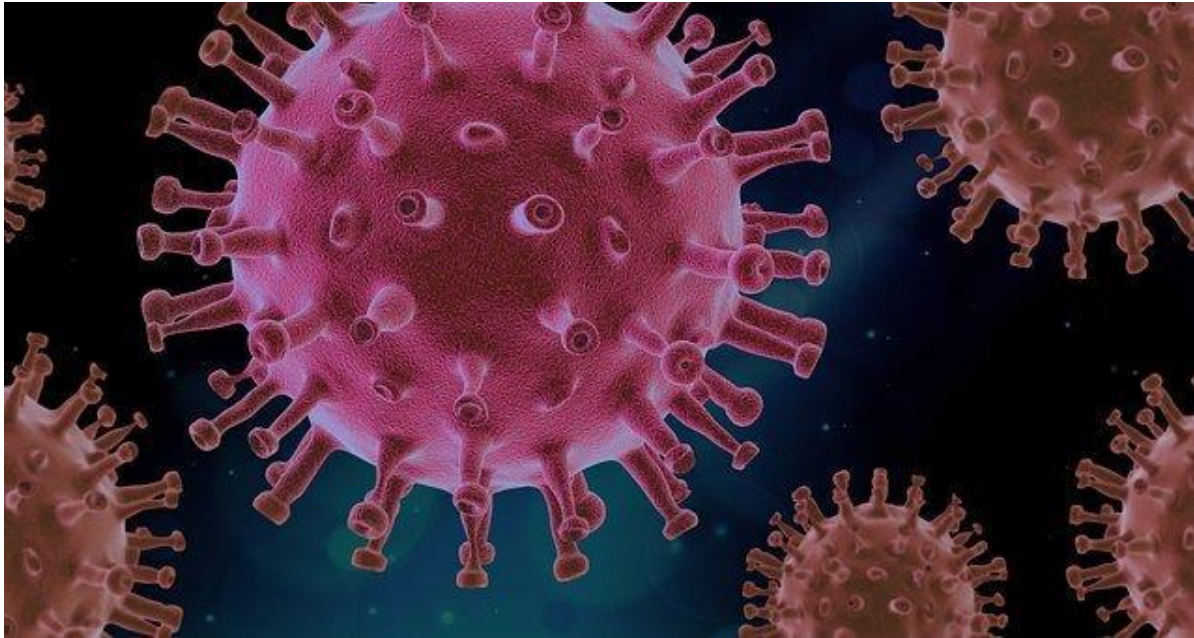


Jelenleg a KORONAVÍRUS ellen NINCS GYÓGYSZER, NINCS VÉDŐOLTÁS!

A védekezés legjobb módja a megfelelő HIGIÉNÉS szabályok betartása és a TÁRSAS ÉRINTKEZÉSEKTŐL való TARTÓZKODÁS.



AZ IDŐSEBBEK NE MENJENEK KI OTTHONAIKBÓL!

Bár már csökkenő számban, de még mindig sok idős embert látni a tömegközlekedési eszközökön, az utcákon. Müller Cecília országos tisztifőorvos tisztelettel kéri őket, hallgassák meg tanácsait, vegyék nagyon komolyan a járványt, hiszen az ő esetükben lehet a legveszélyesebb a betegség lefolyása.

1. **A védekezés LEGJOBB módja az, aki teheti, MARADJON OTTHON! Az idősebb korosztály tagjaira ez fokozottan érvényes!** Az ételmiszer és gyógyszervásárlásokhoz, kérjenek segítséget az önkormányzattól, a szomszédoktól, a segítő szervezetektől! Lehet napozni, kertészkedni a balkonokon, ha az erkélyeken legalább 2 méterre vannak egymástól. Ha valaki vidéken él, ki lehet menni a szabadba, lehet gondozni a kertet, de SEMMIT NEM közösen! **Kerülni kell az olyan helyeket, ahol többen is jelen vannak. Mindenképpen kerülje a koronavírus-fertőzött személlyel való találkozást.**
2. **Rendszeresen és alaposan-legalább 20 másodpercig- MOSSÁK MEG KEZÜKET** vízzel és szappannal, vagy tisztítsák meg alkoholos kézfertőtlenítővel.
3. **Kerüljék az arc, a szem, az orr, és a száj érintését.** A kezünk számos felülettel, tárggyal érintkezik, melynek során szennyeződhet az ott lévő vírusokkal. Az így szennyezett kézzel a szem, a száj vagy az orr érintése esetén a vírus a szervezetünkbe kerülhet, azaz megfertőződhetünk.
4. **Amikor valaki köhög, vagy tüsszent takarja el száját, orrát papírzsebkendővel, ez után pedig azonnal dobja ki azt.** Ha nincs Önénél zsebkendő, akkor könyökhajlatába tüsszentsen! Köhögés, tüsszentés, orrfújás után mosson kezet!
5. **Ha betegnek érzi magát, lázas, köhög és nehezen lélegzik HÍVJA fel TELEFONON háziorvosát,** aki intézkedik a továbbiakról, és indokolt esetben riasztja a mentőket. Akinek nincs feltétlenül szüksége kórházi ápolásra, az otthon maradhat.
6. **A zöldség-gyümölcs, a vitaminok (például C, D), nem védenek meg a fertőzéstől, de SEGÍTIK, támogatják az immunrendszert az esetleges fertőzés során. Ezért fogyasztásuk javasolt.**

Lappangási idő: Jelen ismereteink szerint általában a fertőződés után 2-14 nappal jelentkeznek az első tünetek. Ezért javasolják a szakemberek azt, hogy akinél felmerül a fertőzés gyanúja, az legkevesebb KÉT HÉTRE vonuljon önkéntes karanténba. **Olyan fertőzött személytől**

is el lehet kapni a betegséget, akinek nincsenek tünetei! Ezért fontos, hogy 2 méter távolságot tartsanak az emberek egymástól.

Koronavírusos fertőzés? Megfázás? Allergia?

A különböző fertőzések tünetei kezdetben nagyon hasonlóak, így ezek alapján nem lehet eldönteni azt, hogy a panaszok koronavírus fertőzés tünete vagy sem. Ezt teljes bizonyossággal csak a laboratóriumi teszt képes kimutatni. Azonban vannak olyan tünetek, amelyek megjelenésekor valószínűsíthető lehet a koronavírus fertőzést.

A legjellemzőbb tünetek:

- Láz
- Köhögés (Többnyire száraz)
- Légzomj (Az a panasz, amikor rövid, vagy hosszabb ideig nem kapunk levegőt, vagy kapkodunk kell levegőért.)

Egyes betegeknél jelentkezhet fájdalom (torok, fej, izom), orrdugulás, orrfolyás, levertség vagy hasmenés.

Inkább az allergiára jellemző tünet a tüszögés

Vannak olyan fertőzöttek, akiknél nem alakul ki semmilyen tünet és nem érzik magukat betegnek. A legtöbben (nagyjából 80%) bármely speciális kezelés nélkül felépülnek a betegségből. Minden 6 fertőzöttből nagyjából 1-nél alakul ki súlyos betegség és légzési nehézség. **Azoknál valószínűbb ezeknek a kialakulása, akiknek már olyan meglévő egészségügyi problémáik vannak, mint a magas vérnyomás, a szívproblémák, vagy a cukorbetegség, valamint az idősebbeknél.**

Hogyan lehet gyógyítani az új koronavírus által okozott fertőzést?

Az új koronavírus okozta megbetegedéseknek jelenleg nincs speciális, célzott kezelési módja, gyógyszere. Az érintett betegeknél a tüneteknek megfelelő, a beteg szervezetét, immunrendszerét, légzését támogató kezelést alkalmaznak (pl. oxigénterápia, folyadékkezelés, vírusellenes szerek, szükség esetén légmentesítés). **A láz megölheti a vírusokat!** Ezért nem tanácsos rögtön csillapítani a lázat, míg nem szökik fel a kritikus 39 fokra, vagy nem társul kifejezetten rossz közérzettel. A 38 fokos hőmérséklet hasznos, mert a szervezet így harcol a fertőzés ellen.

A tárgyak felületén milyen sokáig marad életben a vírus?

BECSLÉSEK szerint levegőben több, mint 3 óráig, a rézfelületen legalább 4 óráig; a kartonpapíron 24 óráig; műanyagon és rozsdamentes acélon 2-3 napig is aktívak tudnak maradni, de néhány felületen még tovább.

A koronavírus érzékeny a háztartási fertőtlenítőkre.

Ha valaki úgy gondolja, hogy egy adott felület fertőzött, akkor azt háztartási fertőtlenítőszerekkel tisztítsa meg, hogy eltávolítsa a vírust és így megvédheti magát és másokat. Mosson kezet vízzel és szappannal **vagy** végezzen kézfertőtlenítést legalább 60%-os alkoholtartalmú fertőtlenítő szerrel.

TOVÁBBI AKTUÁLIS információk: <https://www.nnk.gov.hu/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus/>

Felhasznált források

<https://www.nnk.gov.hu/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus/>; <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>; Kép forrása: <https://pixabay.com/hu/>

Készült az **Érted és Veled Alapítvány** megbízásából a PTE ÁOK Népegészségtani Intézet szakmai támogatásával. Kuratóriumi elnök Prof. Dr. Kiss István Zoltán.

Írta/szerkesztette: Dr. Sipos Erika