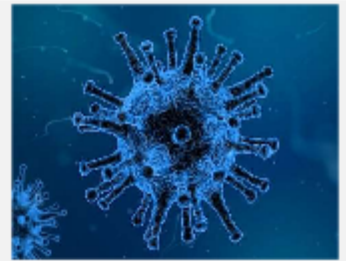


## KORONAVÍRUS COVID-19

# HOGYAN VÉDEKEZZÜNK A FERTŐZÉS ELLEN?



Nagyon fontos, hogy folyamatosan kövesse a COVID-19 járványra vonatkozó legfrissebb, hiteles információkat. Ezek elérhetőek a WHO honlapján, a Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapján, illetve a helyi népegészségügyi hatóságoktól. A járvány továbbra is leginkább a Kínában élőket érinti, más államokban elszórtan fordul elő a betegség. A legtöbb ember, aki megfertőződik enyhe betegségen esik át és rövid idő alatt felépül. Vigyázzon a saját és mások egészségére úgy, hogy betartja a következőket:

1. Rendszeresen és alaposan mossa meg kezét őket vízzel és szappannal vagy tisztítsa meg alkoholos kézfertőtlenítővel. Miért? A kézmosás vagy alkoholos kézfertőtlenítés eltávolítja az esetleg a kezünkön lévő vírusokat.
2. Tartsa magát legalább 2 méter távolságra mindenkitől, aki köhög vagy tüsszent. Miért? Köhögéskor vagy tüsszentéskor apró folyadékcseppek kerülnek a környezetbe, amelyek tartalmazhatják a vírust. Ha túl közel vagyunk, akkor belelegezhetjük a cseppeket és ezáltal a vírust is.
3. Kerülje a szeméi, az orra, és a szája érintését. Miért? 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. Tegyen meg mindent, hogy Ön és környezete betartsa a megfelelő higiénés előírásokat. Ez azt jelenti, hogy takarja el a száját és orrát a behajlított könyökével vagy egy zsebkendővel, amikor köhög vagy tüsszent, ez után pedig azonnal dobja ki a használt zsebkendőt. Miért? A vírus cseppfertőzéssel terjed. A köhögési, tüsszögési etikett betartásával megvédjük a körülöttünk lévőket a különböző vírusoktól, így az új koronavírustól is.
5. Ha betegnek érzi magát, lázas, köhög és nehezen lélegzik, akkor mielőbb keresse meg, hívja fel telefonon orvosát. Mondja el neki a tüneteket és azt, hogy az elmúlt időszakban koronavírus által fertőzött területen tartózkodott. Kövesse az orvos útmutatásait. Miért? A telefonálás lehetővé teszi, hogy az orvosa a kijelölt egészségügyi intézménybe utalja. Ez Önt is megvédi és segít megelőzni a vírusok és egyéb fertőzések terjedését.
6. Ha a járvány gócpontjaként számon tartott országokban (pl.: Olaszország, Kína) járt, akkor a hazaérkezését követően – de még a munkába állást megelőzően jelentkezzen közvetlen felettesénél, hogy – elkerülendő az esetleges fertőzés tovaterjedését – megtehessük a szükséges lépéseket (pl. kikérdezés, orvosi vizsgálat, szabadságot).



Fókuszban a munkavédelem  
RENDKÍVÜLI havi akció

