

**Tisztelt Betegeink, környékbeliek!**

**Mit kell tudni, hogyan óvjuk meg magunkat és szeretteinket az új típusú koronavírus-fertőzéstől (COVID-19)**

Ahhoz, hogy a koronavírus-járvány veszélyeit a minimálisra csökkentsük a következő hetekben, nagyon fegyelmezetten be kell tartani több szabályt, mely első pillanatra túlzónak tűnhet, de nem az.

**Folyamatosan kövessük nyomon és tartsuk be az Operatív Törzs utasításait! Olvassuk a híreket, legalább 4 hírportálon megjelent információ alapján tájékozódjunk, kérdés esetén konzultáljunk háziorvosunkkal.** Korona vírus esetén a terjedési láncolatban az esetek közötti idő kevesebb, mint egy hét, és a Covid-19 betegek több mint 10 százalékát olyanok fertőzték meg, akiknél még nem jelentek meg a tünetek. A vírus terjedését jelentősen lehet csökkenteni az egyéni védekezéssel.

A járvány lassításának az a célja, hogy minél kevesebben betegedjenek meg. Ha az emberek nem veszik komolyan a korlátozásokat, és ugyanúgy élnek, mint a járvány előtt, hirtelen hatalmas számú beteg kerülhet a kórházakba. Ez pedig az egészségügyi ellátórendszer óriási leterheltségét jelentené. Ezt kellene megelőzni minél hatékonyabban. Azt kell megelőzni, amennyire csak lehet, hogy a szervezetünkbe bejusson a kórokozó. Azt már valószínűleg mindenki tudja, hogy egyrészt légúton keresztül fertőződhetünk meg. Ezért elsődleges és legfontosabb szabály, hogy **ne menjünk tömegbe**. A vírus általában tömegben sokkal gyorsabban terjed, mint amikor az emberek távolabb vannak egymástól. A levegőben terjedő kórokozónak életképesnek kell maradnia, mire eljut egy másik szervezethez. Ha túl nagy utat kell megtennie - vagyis a két ember között nagyobb a távolság -, akkor életképtelenné válik a kórokozó, és nem tud megtapadni az élő szervezetben. Ha a bőrre kerül a vírus, mennyi ideig lehet életképes? Lényegében, amíg le ne mossuk. Éppen ezért kell nagyon gyakran kezet mosni. Szerencsére ép bőrön keresztül nem tud behatolni a szervezetbe - vagyis a felszarasodott felső bőrréteg nem engedi át. A nyálkahártya az persze más, ott azonnal szaporodni kezd. A tömegközlekedési eszközökön nagyon jól tud terjedni a vírus. A korlátokon, kilincseken, üléseken, csomagoláson, bármin, amihez egy esetlegesen fertőzött ember hozzáér, a vírus akár órákon át életképes marad. Nagyon fontos, hogy ha azért szeretnénk utazni, hogy meglátogassuk a szüleinket, nagyszüleinket, akkor most ezt ne tegyük. Mivel fontos, hogy tartsuk a távolságot egymás között, ezért a lehető legnagyobb terű boltokba menjünk, ahol ezt meg tudjuk tenni, ahol biztosítani tudjuk, hogy másfél-két méterre legyünk egymástól. Ez a pénztárnál a sorban is fontos. Most ne toladjunk, tartsuk a **2 méter** távolságot. A távolság megtartása rettentően komoly tényező. Kerüljük a közösségi étkezést is, amennyire lehet. Ez egy új vírus. Néhány hónapja létezik az emberiség körében. Még a kutatók, tudósok sem tudnak mindent erről a kórokozóról. Óriási a jelentősége annak, hogy az egyéni védekezést mennyire tartják be az emberek. Minden emberi szervezetben képes szaporodni, hiszen ezzel a kórokozóval még nem találkoztunk. Ha egy szervezetben szaporodni képes, akkor az a szervezet tovább is tudja adni. A vírus számára csak a védett szervezet jelent zsákutcát. Influenza esetében az emberek egy része már találkozott a kórokozóval, és rendelkezésre áll hatékony védőoltás is. A koronavírus ellen nincs védőoltás, vagyis ez a fajta védelem sem adott. Senki sem védett ez ellen az új vírus ellen, így a vírus szabadon tud terjedni. Arra kell ügyelni, hogy a külső környezetben elveszítse a szaporodási képességét, vagyis, ahogy már mondtam: **a távolság tartása és a fertőtlenítés a legfontosabb.**

„A 70. életévüket betöltött személyeket a kormány arra kéri, hogy lakóhelyüket vagy tartózkodási helyüket ne hagyják el” – áll a rendeletben, ami azzal folytatódik, hogy az otthoni karanténba vonuló idősök ellátásáról a települési önkormányzat polgármestere köteles gondoskodni.

Munkába, csak akkor menjünk, ha teljesen egészségesek vagyunk. A legenyhébb légúti fertőzések tünetei (torokfájás, nátha, köhögés), egyéb akut betegség (hasmenés, hányinger) hőemelkedés, láz esetén maradjunk otthon és **TELEFONON** kérjünk segítséget a háziorvostól.

**Ne menjünk a rendelőbe, csak abban az esetben, ha ezt a háziorvos kéri. Minden megjelenést egyeztetni kell a háziorvossal, csak az mehet a rendelőbe, aki erre az orvostól engedélyt kap. A rendelőben egymástól 2 méter távolságot kell tartani, ha nincs ülőhely, az utcán várakozzunk a távolságot betartva!**

A megnövekvő telefonhívások miatt legyünk türelmesek a rendelő hívásakor.

Láz (38 C fölött), hirtelen kezdődő erős köhögés, légzési nehezítettség esetén azonnal hívjuk telefonon a háziorvosi rendelőt, vagy az orvosi ügyeletet. **Semmiképp ne menjünk személyesen oda, csak telefonon konzultáljunk az orvossal**, aki egy részletes kikérdezést követően dönt a teendőkről.

A járvány idején semmilyen adminisztratív feladatot (jogosítvány, igazolások, közgyógy-igazolvány-hosszabbítás) nem intéznek a rendelő dolgozói, ilyen ügyben se menjen senki a rendelőbe. **A lejárt gépjárművezetői jogosítványok, gyógyszer javaslatok automatikusan érvényben maradnak a járványügyi vészhelyzet alatt, emiatt hátrányt senki sem szenved.**

A rendszeresen használt gyógyszerek felírását is telefonon lehet intézni, a rendelő és a gyógyszertár dolgozói és az önkormányzat munkatársai mindenkinek segítségére lesznek, hogy megkapja azokat. Vegyük igénybe az e-recept adta lehetőségeket: szokásos receptjei kiváltásához nem kell receptért bemennie a rendelőbe: az ön telefonos igénylése után azt az orvos internetes kapcsolattal a gyógyszertár felé láthatóvá teszi, ön pedig a személyi igazolványával kiválthatja a saját és hozzátartozója gyógyszereit a patikából. Receptet, beutalót, táppénzes papírt időpont nélkül is adnak, ablakon keresztül, a recepteket az elektronikus térbe is feltöltik, csak azért senki ne induljon el. Egy gyerekkel egyébként a rendelőbe egy kísérő mehet, várakozni nekik is a szabadban kell.

Hangsúlyozottan szükséges a kisebb, nem sürgős kórházi beavatkozások lehetőség szerinti elhalasztását. A kórházakat kizárólag feltétlenül fontos esetekben keressék fel telefonos egyeztetés alapján. Kerüljék az egészségügyi intézményeket, ne kérjenek kivizsgálásokat, kizárólag orvosuk általi beutalások esetén keressék fel a kórházi osztályokat, szakrendelőket.

**A vírus:** A koronavírus cseppfertőzéssel terjed, és a légutakban okozza a fő problémát. A fertőzés kezdeti tünetei egybeesnek az influenza és egyéb légúti fertőzés tüneteivel.

A fertőzést követő negyedik-ötödik napon tapasztalhatjuk az első tüneteket, mely általában hirtelen felszökkenő magas láz, fejfájás és száraz köhögés. Az ötödik-hatodik nap környékén az addigi száraz köhögést felváltja a hurutos, fullasztó érzéssel járó köhögés. A test hőháztartása felborul, a magas láz nem akar elmúlni, és kialakul a tüdőgyulladás is. Az esetek 15-17 %-ában a tünetek olyan súlyossá válnak, hogy a betegnek intenzív ellátásra van szüksége.

A COVID-19 koronavírus-járvány halálozási rátája 1-2 %, nem sokkal magasabb az influenzára jellemző értékeknél. Fontos tudni, hogy vírusfertőzéstől lévén szó, **teljesen hatástalan ellene az antibiotikum-kúra**. A diagnózist háziorvosi rendelőben nem, csak kórházakban tudják felállítani, ahol mintát vesznek a torokváladékból, és elküldik azt elemzésre a laboratóriumba. Magyarországon ennek a Nemzeti Népegészségügyi Központ Budapesti laboratóriuma ad helye. Ez egy endemikus vírus, vagyis nem írható ki. Állandóan velünk lesz, csak sokakban kialakul az immunitás, így lelassul majd a terjedése. És lesz idővel orvosság, oltás is, bár valószínűleg később.

Eddigi ismereteink szerint magasabb kockázat áll fenn a COVID-19 súlyosabb kórlefolyására 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 kórlefolyást. Idős embereknél a fennálló fent említett alapbetegségek és az idős kor együttesen magasabb kockázatnak számít, mintha csak egy tényező (életkor vagy alapbetegség) lenne jelen. Multimorbid betegeknek a kockázat még magasabb, mintha csak egy alapbetegség állna fel.

### **Mit tegyünk tünetek esetén**

#### **A betegség leggyakoribb tünetei**

- **A leggyakoribb tünetek: a láz, a fáradtság és a száraz köhögés.**
- Egyes betegeknek jelentkezhethet **izomfájdalom, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás, hasmenés, légszomj.**

Ezek a **tünetek általában enyhék és fokozatosan jelentkeznek.**

**Vannak olyan fertőzöttek, akiknél nem alakul ki semmilyen tünet és nem érzik magukat betegnek. Ha Ön vagy egy Önnel szoros kapcsolatban álló személy fertőzött területen (pl. Kína, Észak-Olaszország, Hollandia, Franciaország, Szlovénia, Ausztria, Németország) járt, vagy Ön akár itt Magyarországon fertőzött személlyel érintkezett és a fenti tünetei jelentkeznek, akkor az első legfontosabb teendők:**

- **Maradjon otthon, ne menjen közösségbe!**
- **Kérjük, hogy ne személyesen** menjen a háziorvosi rendelőbe, hanem **telefonon hívja fel háziorvosát!**
- **A háziorvos telefonon fogja kikérdezni Önt.**
- **Ha felmerül a koronavírus fertőzés gyanúja, akkor a háziorvos értesíti a mentőket és a mentő kórházba szállítja Önt.**

- **A kórházban** minden szükséges vizsgálatot elvégeznek és **laborvizsgálatot végeznek**, amely kimutatja, hogy koronavírussal fertőzött-e vagy nem.
- **Ha a laboreredmény megerősíti, hogy Ön koronavírussal-fertőzött, akkor kórházi megfigyelés (karantén) alá kerül. A kezelés attól függ, hogy a betegség mennyire enyhe vagy súlyos lefolyású.**
  - A koronavírusnak hosszabb a vedlési időszaka, vagyis az az időintervallum, amíg egy beteg fertőzni képes. A “vedlést” ez esetben az jelenti, amikor a vírus már bejutott valaki szervezetébe, ott elterjedt, és fertőzni kezd, vagyis vírusokat szór szét a környezetben. Az influenza esetében ez az időszak az első 2-3 napban intenzívebb, de eltarthat egy hétig is, míg
  - az új koronavírussal fertőzött betegek akár 20 napig is fertőzőképesek lehetnek.
  - Az influenzával már több mint 100 éve együtt élünk, és noha gyorsan mutálódik a vírus, és néha egy-egy nagyobb járványt is okoz, azért kordában tudjuk tartani a védőoltásokkal. **A COVID-19 ellen egyelőre sem védőoltás nincs, sem olyan gyógyszer, ami hatásosnak bizonyulna a tünetek mérséklésében. Több fronton folyik az ellenanyag tanulmányozása, de egyelőre olyan szer, amit hamarosan terjeszteni kezdhetnek, nem létezik. Ezért ne higgyen semmilyen reklámnak, csodaszernek, ajánlásnak!**

Mossunk gyakran kezet meleg szappanos vízzel, szellőztessünk gyakran, fertőtlenítsük az ajtók kilincseit. Hazaérkezést követően azonnal mossunk mindig kezet. Mossuk a kezeinket szappannal legalább 1 percig, majd meleg vízzel alaposan öblítsük le. Kézmosást követően tanácsos az arcunkat is megmosni. Nyilvános helyeken történő kézmosást követően csak papírtörölközőt használjunk, melyet kézmosás után ne dobjunk el, azzal fogjuk meg a mosdó ajtajának kilincset.

Tartózkodjunk otthon, amikor csak tudunk. **Idős emberek egyáltalán ne hagyják el otthonukat,** a munkaképes korúak csak a munkába menjenek, majd a halaszthatatlan ügyintézéseket követően ők is tartózkodjanak otthon gyermekeikkel együtt.

Ne menjünk moziba, színházba, hangversenyre, sporteseményre, piacra ne ülünk be vendéglőbe, kávézóba, kocsmába, még a kocsmaudvaron se ácsorogjunk, akkor sem, ha csak néhányan vagyunk, mert minden csoportosulás növeli a vírusterjedés veszélyét. Legyünk viszont sokat a szabad levegőn, kiránduljunk, kertészkedjünk, túrázzunk.

Halasszuk el a családi rendezvényeket (születésnap, névnap, lakodalom, házassági évforduló, keresztelő...), ne menjünk senkihez sem beteglátogatóba, ne látogassuk meg az újszülötteket és a fiatalok se szervezzenek és tartsanak most semmilyen baráti összejövetelt, bulit.

Ha haláleset történik a családban, csak a legközvetlenebb családtagok vegyenek részt az elhunyt temetésén, a távolabbi rokonok, barátok, ismerősök otthonukban emlékezzenek az elhunyra. Amennyiben részt veszünk a temetésen, úgy tartsunk több, mint 1 méter távolságot a többi gyászolótól.

Valamennyi egyház hiszi és hirdeti, hogy a Jóisten mindenhol jelen van életünkben. Ennek tudatában, ezekben a hetekben imáinkat, fohászaikat otthonunkban mondjuk el és kérjük segítségét a járvány leküzdésére.. A misék, istentiszteletek, egyházi liturgiák eseményeit csak a

televízió és rádió keresztül kövessük most. Az időskorú hívók esetén kiemelten fontos, hogy ne hagyják el otthonukat. A templomok, mint a lelki feltöltődés és imádság helyei különösen is fontosak, ezért templomokat nem zárják be. Mégis felelősen és körültekintően kell eljárni, ezért a nyilvános liturgia 2020. március 22., Nagyböjt 4. vasárnapjától a templomokban szünetel. Egyetlen kivétel a temetés, amelyet egyszerű formában, röviden kell megtartani – áll a püspöki kar közleményében. A Jóisten csak akkor tud segíteni, ha mi is segítünk magunkon, betartjuk az ajánlásokat, komolyan vesszük és megvalósítjuk a tanácsokat, melyek a betegek érdekét szolgálják.

Minden olyan helyen, ahol idegenekkel együtt kell hosszabb-rövidebb ideig tartózkodnunk, **tartsunk 2 méternél** nagyobb távolságot a másik embertől. Különösen figyeljünk erre a boltok pénztárainál történő sorban állásoknál, várakozásoknál boltokban, gyógyszerárban, orvosi rendelőben, vagy a rendelő előtt történő várakozásnál, autóbusz megállóban és a munkahelyeinken is.

A szükséges bevásárlásokat előre tervezett bevásárló listával, célirányosan végezzük, a lehető legkevesebb időt töltve a boltokban.

Mindenféle gazdasági kár, pénzügyi veszteség a járvány lezajlását követően pótolható. A járvány során áldozattá váló családtagjainkat, szeretteinket soha, senki sem tudja pótolni majd. A WHO adatai szerint eddig a fertőzés nagyjából 2%-a volt halálos kimenetelű, tehát 100 emberből 2 meghal.

Horváth Ildikó, egészségügyért felelős államtitkár a parlament népjóléti bizottságának keddi ülésén azt mondta: úgy készülnek, hogy Magyarországon is megtörténhet az, ami Ausztriában, ahol egy hét alatt a több tízes esetszámból ezres betegszám lett.

Közösen, a szabályok folyamatos betartásával, egymásra figyelve tudunk azért a legtöbbet tenni, hogy megóvjuk magunkat és szeretteinket a járványtól. A szabályok ellenőrzése a rendőrség feladata. A rendőrség kényszerítő intézkedéseket is alkalmazhat.

Az összeállítást a pillanatnyi aktuális hírek, információk alapján dr. Varga István készítette. Kövesse a változásokat, konzultáljon háziorvosával szükség szerint.

**Vigyázzunk egymásra és magunkra!**

**Dr. Varga István**  
**háziorvos**