

Tanácsok a koronavírus fertőzés megelőzése érdekében

Fontos tudni, hogy a koronavírus (az influenzához hasonlóan) cseppfertőzéssel terjed

A koronavírus ugyanúgy terjed, mint az influenza, cseppfertőzéssel, vagyis az orrból vagy szájból származó apró cseppeken keresztül terjed emberről emberre.

A vírus tehát **köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel kerül a környezetbe**, ezért is fontos **több mint 2 méter távolságra** maradni a megbetegedett személyektől és **betartani az alapvető higiéniai szabályokat**.

A megelőzéshez a legfontosabb óvintézkedések

Néhány egyszerű higiénés szabály betartásával jelentősen csökkentheti az esélyét annak, hogy elkapja a fertőzést:

- **Ne menjen olyan környezetbe, ahol nagy a valószínűsége a fertőzésnek!** Ezért is fontos, hogy ne utazzon most például a gócpontnak számító Észak-Olaszországba vagy olyan más területekre, amiről már tudni lehet, hogy sok a fertőzött.
- **Kerülje a szoros kapcsolatot olyan személlyel, aki vírushordozó lehet**, mert pl. a közelmúltban valamely külföldi fertőzött területen járt!
- **Alaposan és gyakran mosson kezet!** Lehetőleg szappanos vízzel vagy legalább 60% alkoholtartalmú kézfertőtlenítővel tisztítsa meg a kezét! Ügyeljen a körmei alatti, és az ujjai közötti területekre is!
- **Szellőztessen gyakran!** Ez vonatkozik az otthonra, az irodákra, minden zárt térre.
- **Köhögéskor és tüsszentéskor** takarja el az orrát és száját **zsebkendővel, utána dobja ki a zsebkendőt és mosson kezet!**
- **Kerülje el a köhögő, légúti tüneteket mutató embereket, a nagy tömeget!**
- **Lázas beteggel lehetőség szerint kerülje az érintkezés minden formáját!**
- A megszokott érintkezési, üdvözlési formákat, például a **kézfogást, a puszit, a baráti ölelést** tanácsos mellőznie.
- **Fordítson fokozott figyelmet immunrendszere erősítésére**, pl. fogyasszon elegendő vitamint!

Ha Ön egészséges, az **arcmaszk használata önmagában nem előzi meg a fertőzést**.

Az **arcmaszk a megbetegedetteknek ajánlott**, hogy ne terjesszék a vírust egy-egy tüsszentéssel vagy köhögéssel!

Készült: Az NNK tájékoztatója alapján, további tanácsok:

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus>

<https://koronavirus.gov.hu/>