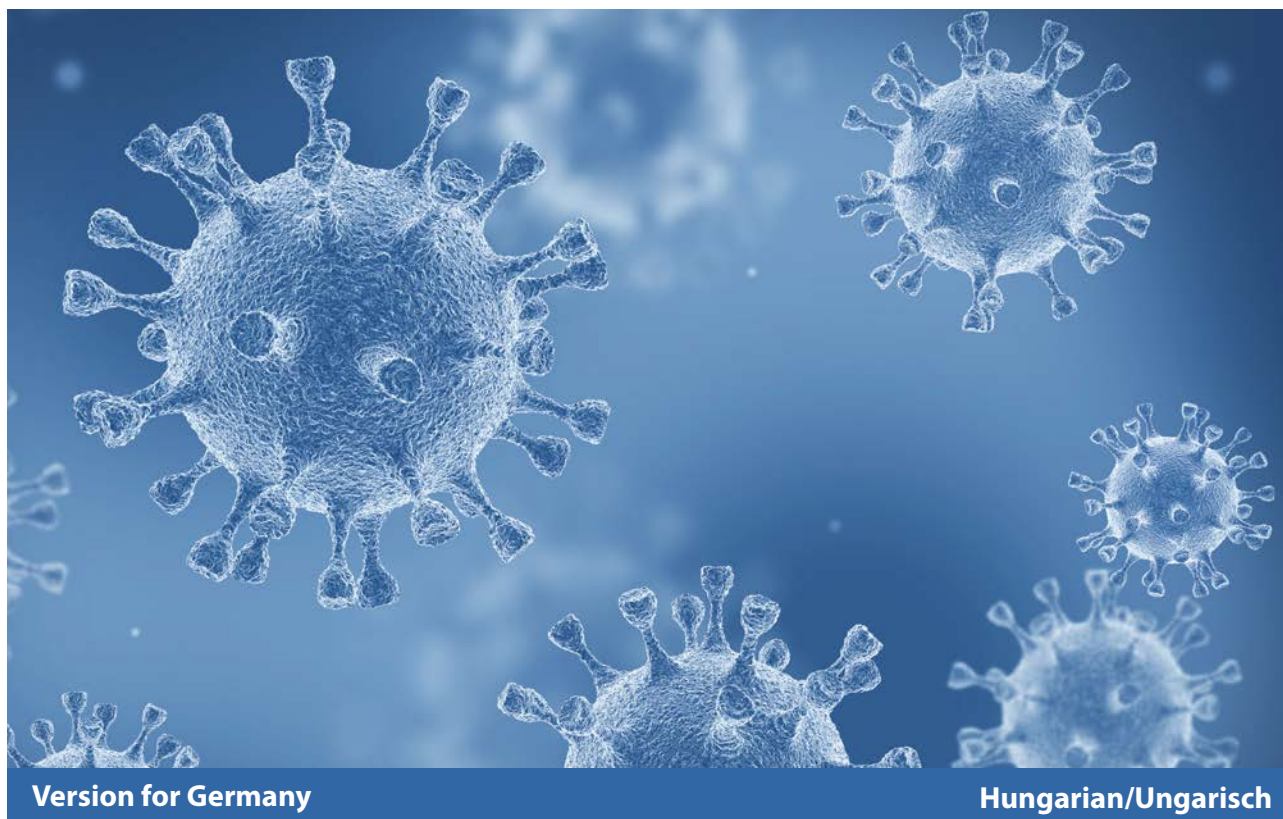


[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

# SARS-CoV-2 nevű koronavírus

## Információk és hasznos tanácsok



# Cselekedjen biztonságosan és körültekintően!

## ■ Fegyelmezettséget és együttműködést kell felmutatnunk.

Ez segít megőrizni az Ön egészségét és lassítja a vírus további terjedését.

## ■ Csak olyan **információs forrásokban** bízson, amelyek hitelesek és megbízhatóak.

## ■ Kísérje figyelemmel az **Egészségügyi Világszervezet (WHO) legfrissebb információt** is.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) aktuális és hiteles információkat kínál, melyek közül több számos nyelven is elérhető.

## ■ Németországban **aktuális és hiteles információkat** a

Robert Koch-Institut (Robert Koch Intézet), a Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Szövetségi Egészségnevelési Központ) vagy a Bundesministerium für Gesundheit (Szövetségi Egészségügyi Minisztérium) nyújt.

## ■ Kérésünk, hogy mindannyian körültekintően viselkedjünk annak érdekében, hogy megvédjük saját valamint az egészségügyi és a gondozó személyzet egészségét.

Ők azok, a hősök, akik saját egészségük kockáztatása árán megvédenek bennünket a fertőzéstől, és egészségügyi ellátásunkat biztosítják.

## ■ **Kérjük a betegeket illetve a COVID-19 által érintetteket,** hogy kövessék az egészségügyi és ápoló személyzet utasításait.

## ■ Kérjük feltétlenül kövesse az illetékes nemzeti és helyi hatóságok **összes aktuális utasításait, felhívásait és tanácsait!**

**Maradjon egészséges!**

## Hogyan tudom a legeredményesebben megvédeni magamat?

Távolságtartás + higiénia + arcmaszk: A következő alapvető megelőzési módszerek egyszerűek és nagyon hatásosak! A köhögésre, tüsszentésre, kézmosásra és távolságtartásra vonatkozó, védelmet biztosító higiéniai szabályok betartása szokássá kell hogy váljon. Kérem adja tovább a családján, a baráti és ismeretségi körén belül a védekezésre vonatkozó információkat.



### Megelőzést szolgáló higiéniai szabályok köhögés és tüsszentés esetén

- Tartson köhögésnél és tüsszentésnél legalább 1,5 méter távolságot embertársaitól és forduljon el tőlük.
- Köhögésnél és tüsszentésnél használjon zsebkendőt. Csak egyszer használja a zsebkendőt. A használt zsebkendőket dobja egy fedett szemeteskosárba.
- Ha nincs kéznél zsebkendő, hajlítsa be a könyökét és tartsa karját az orra és szája elé (ne a kezébe köhögjön vagy tüsszentsen).
- Ha látogatói voltak, nyissa ki teljesen az ablakokat és szellőztessen 10 percen keresztül.



### Kézmosás

- Szappannal mosson rendszeresen és alaposan kezét, és ne hagyja ki az ujjak közti részt és az ujjbegyet sem. Folyékony szappannal legalább egy fél percen keresztül a leghatékonyabb. Folyóvízzel öblítse le a kezét.
- Törölje meg alaposan a kezét, az ujjak között is. Otthon használjon mindenki saját törölközőt. Nyilvános illemhelyeken kérjük használjon eldobható törölkendőt. Ha nem áll rendelkezésre, akkor ehhez ajánlott saját zsebkendőt használni. Nyilvános illemhelyeken vagy eldobható törölkendővel vagy saját zsebkendővel vagy a könyökével zárja el a csapot.



### Távolságot tartani és orr-száj maszkot használni

- Mellőzzön olyan közvetlen kapcsolattartási gesztusokat mint a kézfogás, a puszilkodás és egymás átölelése. Ez most nem az udvariasság kifejezése, hanem saját magunk és az embertársaink védelmét szolgálja.
- Ha beteg, maradjon otthon, kúrálja ki magát és akadályozza meg, hogy a betegséget kiváltó ok továbbterjedjen.
- Olyan személyek, akik megkapták a fertőzést, de nem mutatnak betegség tüneteket, szintén megfertőzhetnek másokat. Tartsa be az 1,5 méteres távolságot, hogy megelőzze a betegséget kiváltó ok közvetlen úton való terjedését.
- A betegek tartsák magukat távol különösen veszélyeztetett személyektől, mint idős emberek vagy akik egészségi állapota már veszélyeztetett más betegségek miatt.
- Kérjük, tájékozódjon az adott tartományban fennálló, aktuális érintkezési korlátozásokról.
- Hangsúlyozottan ajánlott általános maszk (pl. szövetmaszk) viselése olyan helyeken, ahol nehezen lehet betartani mindig a másoktól számított legkisebb távolságot. A szövetségi tartományokban (Bundesländer) előírást vezettek be arra vonatkozóan, hogy kötelező általános maszkot viselni a bevásárlás során és a tömegközlekedésben. Régiótól függően további rendelkezések is lehetségesek. Kérjük, tájékozódjon az adott helyszínen hatályos szabályokról.
- Az általános maszkokat egyszeri használat után ideális esetben 95 °C-on, de legalább 60 °C-on javasolt kimosni, majd teljesen megszáritani. Alternatív megoldásként egy fazék vízben is kifőzhetők 10 perc alatt.

## Fontos tudnivalók a koronavírusról

Az új koronavírus világszerte elterjedt. A hivatalos megnevezése „SARS-CoV-2”. A vírus által kiváltott légzőszervi megbetegedés neve „COVID-19”.

Cseppfertőzéssel, illetve aeroszok útján terjed. Az aeroszok rendkívül apró permetcseppek, melyek főként hangos beszéd vagy éneklés során szabadulnak fel. Hosszabb ideig a levegőben maradhatnak és vírusokat terjeszhetnek. Ezért rendszeresen szellőztetni kell az olyan helyiségeket, amelyekben több ember tartózkodik.

A tárgyak megérintése is fontos szerepet játszik. A vírusok a fertőzött felületekről közvetlenül a kezeken keresztül a száj vagy az orr nyálkahártyájára, illetve a szem kötőhártyájára kerülhetnek.

A vírus légzőszervi fertőzést okoz. Enyhe lefolyása éppúgy lehetséges mint az, hogy lázzal, köhögéssel és légzési nehézségekkel vagy légszomjjal, izomfájdalommal és fejfájással jár. Súlyos esetben tüdőgyulladás alakulhat ki.

Idősek és krónikus betegségben szenvedők különösen veszélyeztetettek. Gyerekeknél többnyire sokkal enyhébbek a betegségi tünetek.

Jelenleg az a feltételezés, hogy a megfertőzöttség és a betegség tüneteinek megjelenése között 14 nap is eltelhet.

Csak laboratóriumi teszt tudja eldönteni, hogy egy személynek tényleg koronavírus-fertőzése van-e.

## Milyen fertőzési veszélyeknek vannak kitéve a csecsemők a terhesség idején és szülés közben?

A fertőzési veszély a csecsemők számára a terhesség idején és a szülés közben rendkívül kicsi. Ha viszont az anya fertőzött, akkor a korona vírusos fertőzés átvehető az újszülöttre is.

Arra nincs bizonyíték, hogy az anya koronavírusos fertőzése vagy COVID-19-es megbetegedése tartósan ártana a még meg nem született gyerekeknek vagy vetéléshez vezetne.

## Létezik védőoltás?

Az újszerű koronavírus ellen még nincs védőoltás. Nagy erőfeszítéseket tesznek a védőoltás kifejlesztése érdekében.

## Más védőoltások is segíthetnek?

Más légzőszervi megbetegedések elleni védőoltások nem védenek meg a koronavírusos megbetegedéstől. Mindazonáltal megakadályozhatnak más légzőszervi megbetegedéseket. Például influenzát vagy pneumococcus által kiváltott tüdőgyulladást, és így segíthetnek a dupla fertőzés elkerülésében.

## Lehetséges, hogy az importált áruk fertőzőek?

Árucikkek, postai küldemények vagy csomagok esetében ismereteink szerint nincs veszély. Betegek közvetlen környezetében lévő tárgyakat tisztán kell tartani.

## Koronavírusos beteg vagyok?

Ha betegségi tüneteket fedez fel magán vagy olyan személyhez volt kapcsolata, akinél az újszerű koronavírusot diagnosztizálták:

- Tünetek esetén kérjük hívja fel az orvosát. Ha ő nem elérhető, vegye fel a kapcsolatot az orvosi ügyelettel a 116 117-es számon. Sürgősségi esetben hívja a 112-es számot.
- Ha kapcsolatba került egy fertőzött személlyel, de nincsenek betegségi tünetei, tájékoztassa az illetékes egészségügyi hivatalt (Gesundheitsamt)\*.
- Tájékoztassa az orvosát, ha olyan alapbetegségei vannak mint magas vérnyomás, cukorbetegség, szív- és keringésrendszeri megbetegedés, krónikus légzőszervi betegsége van vagy olyan terápiája, amely gyengíti az immunrendszert.
- Szerezzen információt arról, hogy kihez kell fordulnia, és milyen megelőzési szabályokat kell betartania annak érdekében, hogy ne fertőzzön meg másokat.
- Kérjük ne menjen előzetes időpontegyeztetés nélkül az orvosi rendelőbe. Ezzel védi saját magát és másokat is!
- Mellőzze a nem feltétlenül szükséges kapcsolatot embertársaival és amennyire csak teheti, maradjon otthon.

\* Az illetékes helyi egészségügyi hatóságot (Gesundheitsamt) a [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt) cím alatt találja meg.

Tünetek fellépése esetén vegye fel a kapcsolatot kezelőorvosával. Ha ő nem elérhető, forduljon az orvosi ügyelethez. Ez éjszaka, hétvégén és ünnepnapokon is elérhető az egész Németországban egységes 116 117-es telefonszám alatt.

## Szükséges a védőmaszk viselete?

Vannak olyan helyzetek, amikor nem tudjuk betartani az 1,5 méteres távolságot. Ebben az esetben egy nem orvosi orr-száj maszk, az ún. Mindennapi maszk (pl. textil maszk) elővigyázatosságból való viselése korlátozhatja a SARS-CoV-2 terjedését.

A szövetségi tartományokban előírást vezettek be arra vonatkozóan, hogy kötelező általános maszkot viselni a bevásárlás során és a tömegközlekedésben. Régiótól függően további rendelkezések is lehetségesek. Kérjük, tájékozódjon az adott helyszínen hatályos szabályokról.

**Fontos:** A maszknak jól kell illeszkednie, és ki kell cserélni, ha átnedvesedett, mert a nedves maszkok nem tartják vissza a vírusokat.

Az általános maszkokat egyszeri használat után ideális esetben 95 °C-on, de legalább 60 °C-on javasolt kimosni, majd teljesen megszáritani. Alternatív megoldásként egy fazék vízben is kifőzhetők 10 perc alatt.

Minden esetben érvényes, akkor is, ha általános maszkot visel: Tartsa be a másoktól számított legalább 1,5 méteres távolságot, valamint ügyeljen a megfelelő kézhigiéniára, illetve a helyes köhögésre és tüsszentésre.

## Szükséges a fertőtlenítőszer használata?

A rendszeres és alapos kézmosás rendszerint elegendő. Ha a kézmosás nem lehetséges, akkor javasolt kézfertőtlenítőt használni.

## Mire kell ügyelnem egy közösségi szálláshelyen?

Veszélyeztetett területről érkezett, és a betegség tüneteit fedezi fel magán vagy kapcsolata volt egy olyan személylyel, akinél kimutatták az újszerű koronavírust?

Ha közösségi szálláson él, tájékoztassa az intézmény vezetőjét vagy a szociális gondozó szolgálatot. Tájékoztassa például az iskoláját, nyelviskoláját, szakképzési helyét vagy munkahelyét is.

## Mikor szükségesek a karantén intézkedések?

Ha Önnél koronavírus-fertőzést állapítottak meg. Ha közeli kapcsolatban volt egy fertőzött személlyel. Ha az illetékes hatóság elrendeli az Ön karanténba helyezését.

**Itt megtudhatja, hogy milyen viselkedési szabályok érvényesek, ha beutazik Németországba:**

[www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende](http://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende)

## Mennyi ideig tart a karantén?

A karantén időtartamát az egészségügyi hivatal határozza meg. Enyhe megbetegedés esetén a karantén jelenleg általában két hétig tart. Ezalatt otthon kell maradnia. Ez azokra a személyekre is vonatkozik, akik közeli kapcsolatban voltak a beteggel.

A két hét megfelel az újszerű SARS-CoV-2 nevű koronavírussal történt lehetséges megfertőzöttség és a tünetek jelentkezése vagy a vírusnak a torokváladék mintában történt kimutathatósága közti időtartamnak.

A karantén elrendelése esetén az illetékes egészségügyi hatóság tájékoztatni fogja arról, hogy mit tegyen például, ha jelentkeznek a tünetek. Például arról, hogy mérnie kell-e a lázát illetve hogy mikor fejeződik be a karantén.

## Mire kell ügyelnem a házi karantén esetén?

- Mellőzzön minden közeli kapcsolatot az egy háztartásban élőkkel.
- Kérje meg családtagjait, ismerőseit vagy barátait, hogy segítsenek a bevásárlásnál és hogy a bevásároltakat tegyék le a bejárat ajtó elé.
- Ügyeljen arra, hogy a lakásában vagy házában rendszeresen szellőztessen.
- Ne használjon evőeszközt, edényeket és higiéniai cikkeket más családtagjaival vagy lakótársaival közösen. A használati tárgyakat és edényeket rendszeresen és alaposan le illetve ki kell mosni. Ez a ruházatra is vonatkozik.
- Vegye fel a kapcsolatot a házi- vagy szakorvosával, ha sürgősen gyógyszerre vagy orvosi kezelésre van szüksége.
- Tájékoztassa az orvosát, ha köhög, náthás, légszomja, vagy láza van.
- Vegye fel a kapcsolatot a helyi szociális szolgálattal, ha gyermekei ellátásához segítségre van szüksége.

## Rendkívüli helyzet az egész család számára

Válságok mint a koronavírus-pándémia sokakban egzisztenciális félelmet váltanak ki a saját egészségi állapotukra, a családjukra és a munkahelyük biztonságára vonatkozóan. Ez a család keretein belül a szülők és a gyermekek között, de a partnerkapcsolaton belül is gyakrabban konfliktusok és veszekedések keletkezéséhez vagy elmélyüléséhez vezethet.

### A következő javaslatok segíthetnek:

- Beszéljen időben a fellépő problémákról és próbáljanak ezekre közösen megoldást keresni.
- Adott esetben beszéljen telefonon egy másik személlyel arról, hogy hogyan érzi magát.
- Menjen ki rendszeresen egyedül a szabadba, sétálni vagy kerékpározni.
- Beszéljenek a családon belül rendszeresen arról, hogy kinek milyen kívánságai és szükségletei vannak. Vegyék komolyan a gyermekek kívánságait is.
- Ezt az időszakot úgy tudjuk legjobban átvészelni, ha türelmesek maradunk magunkkal és másokkal szemben és tudatossá tesszük, hogy senkinek sem könnyű a rendkívüli helyzet kihívásainak megfelelni.

Egyidejűleg fontos, hogy ne veszítsük el pozitív beállítottságunkat és hogy használjuk ki a gyermekeinkkel eltöltött közös időt.

### A gyermekek támogatására

- tervezzék a nap lefolyását és határozzák meg a tanulás, a játszás, az étkezések és az alvás időpontját. Egy heti terv írásos rögzítése és mindenki számára látható helyen való kitűzése segíthet.
- beszéljenek gyermekeikkel a félelemről és más érzésekről. Hallgassák meg figyelmesen a gyerekek véleményét, akkor is, ha ismétlik magukat.
- magyarázzák meg nekik a koruknak megfelelő nyelvi szinten, hogy a szociális távolságtartási szabályok idején miért nem látogathatják meg például a nagyszülőket vagy a barátokat.
- figyeljenek arra, hogy a gyermekek csak korlátozva hallják és lássák a médiák közvetítéseit, illetve használják ki a gyermekek korának megfelelő kínálatokat.
- gondoskodjanak arról, hogy a gyermekek kitombolhassák magukat a szabad levegőn.
- próbáljanak meg tudatosan figyelni arra, hogy mit csinálnak jól a gyerekek és dicsérik meg őket érte.



A koronavírusra figyelmeztető applikáció segítségével név nélkül és gyorsan értesítést kaphat, ha fertőzött személy közelében tartózkodott.

Az alkalmazás ingyenesen letölthető az [App Store](#)-ból vagy a [Google Play](#) segítségével.

## Hol találok további információkat?

Lakóhelye egészségügyi hatósága (Gesundheitsamt) információt és támogatást kínál. Az illetékes egészségügyi hatóság telefonszáma a következő oldalon található: [www.rki.de/mein-gesundheitsamt](http://www.rki.de/mein-gesundheitsamt)

### A Szövetségi Egészségügyi Minisztérium (Bundesministerium für Gesundheit, BMG)

weboldalán az új koronavírusról központilag összesített információt kínál:

[www.zusammengegencorona.de](http://www.zusammengegencorona.de)

Telefonszolgálat: 030 346 465 100

Siketek és halláskorlátozottak tanácsadása:

Telefax: 030 340 60 66-07

[info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de)

[info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

Jelnyelv-telefon (videotelefon):

[www.gebaerdentelefon.de/bmg](http://www.gebaerdentelefon.de/bmg)

### A Robert Koch Intézet (Robert Koch-Institut, RKI)

a weboldalán információkat kínál az új koronavírusról:

[www.rki.de/DE/Home/homepage\\_node.html](http://www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html)

### A Szövetségi Egészségnevelési Központ (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA)

az új koronavírusra vonatkozó gyakori kérdésekre válaszol:

[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)

### A szövetségi kormány migrációért, menekültekért és integrációért felelős megbízottja

22 nyelven közöl információkat:

[www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus](http://www.integrationsbeauftragte.de/corona-virus)

### A külügyminisztérium (Auswärtiges Amt)

az érintett régiókba utazók biztonságáról informál:

[www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit](http://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit)

### Az Egészségbiztosítási Pénztárak Szövetségi Egyesülete

(KBV) a pácienseinek széleskörű kínálatot nyújt:

[www.116117.de/de/coronavirus.php](http://www.116117.de/de/coronavirus.php)

### Az Egészségügyi Világszervezet (WHO)

a globális helyzetről nyújt információkat:

[www.who.int](http://www.who.int)

## Impressum (Legal notice)

### Herausgeber (Published by)

Ethno-Medizinisches Zentrum Deutschland (EMZ e.V.)  
Ethno-Medical Center Germany Inc. (EMZ e.V.)  
30175 Hannover, Germany

E-Mail:

[ethno@salman.info](mailto:ethno@salman.info)

[info@ethnomed.com](mailto:info@ethnomed.com)

[miray@mimi.eu](mailto:miray@mimi.eu)

[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

[corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info](http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info)

[www.mimi-gegen-gewalt.de](http://www.mimi-gegen-gewalt.de)

[www.mimi.bayern](http://www.mimi.bayern)

### Die COVID Alliance International

wurde durch das Ethno-Medizinische Zentrum Deutschland (EMZ e.V.) gegründet. Wir bieten aktuelle, zuverlässige und genaue Informationen über Gesundheit, Hygiene, Sicherheit und Aufklärung zur Coronavirus Pandemie an.

Unser Ziel ist es, Einheimische, Reisende, Migranten, Flüchtlinge und Personen ohne Papiere mit Informationen in mehr als 40 Sprachen zu unterstützen. Alle Informationen werden von Expert\*innen aus Universitäten, Gesundheitsämtern und staatlichen Behörden geprüft.

### The COVID Alliance International

was founded by the Ethno-Medical Center Germany (EMZ e.V.). We provide current, reliable and accurate information about health, hygiene, safety and education about the coronavirus pandemic.

Our goal is to support locals, travelers, migrants, refugees and undocumented people with information in more than 40 languages. All information is checked by experts from universities, health authorities and state authorities.

Stand (Current at): 1.10.2020

Design: eindruck.net

Bild (Photo): istock/AltoClassic

Quellen (Sources): BMG, RKI, BZgA, WHO, ECDC

URL-Verweise: Für Inhalte externer Seiten, auf die hier verwiesen wird, ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.

URL: The content of any external pages for which links are provided here is the responsibility of the respective provider.

© Copyright Ethno-Medical Center Germany Inc. All rights reserved.



Köszönetet mondunk a Pécsi Tudományegyetem Általánosorvostudományi Kara Migrációs-egészségügyi WHO Együttműködési Központjának, és személy szerint dr. Szilárd István professzor úrnak a magyar nyelvű verzió lektori munkájáért.

