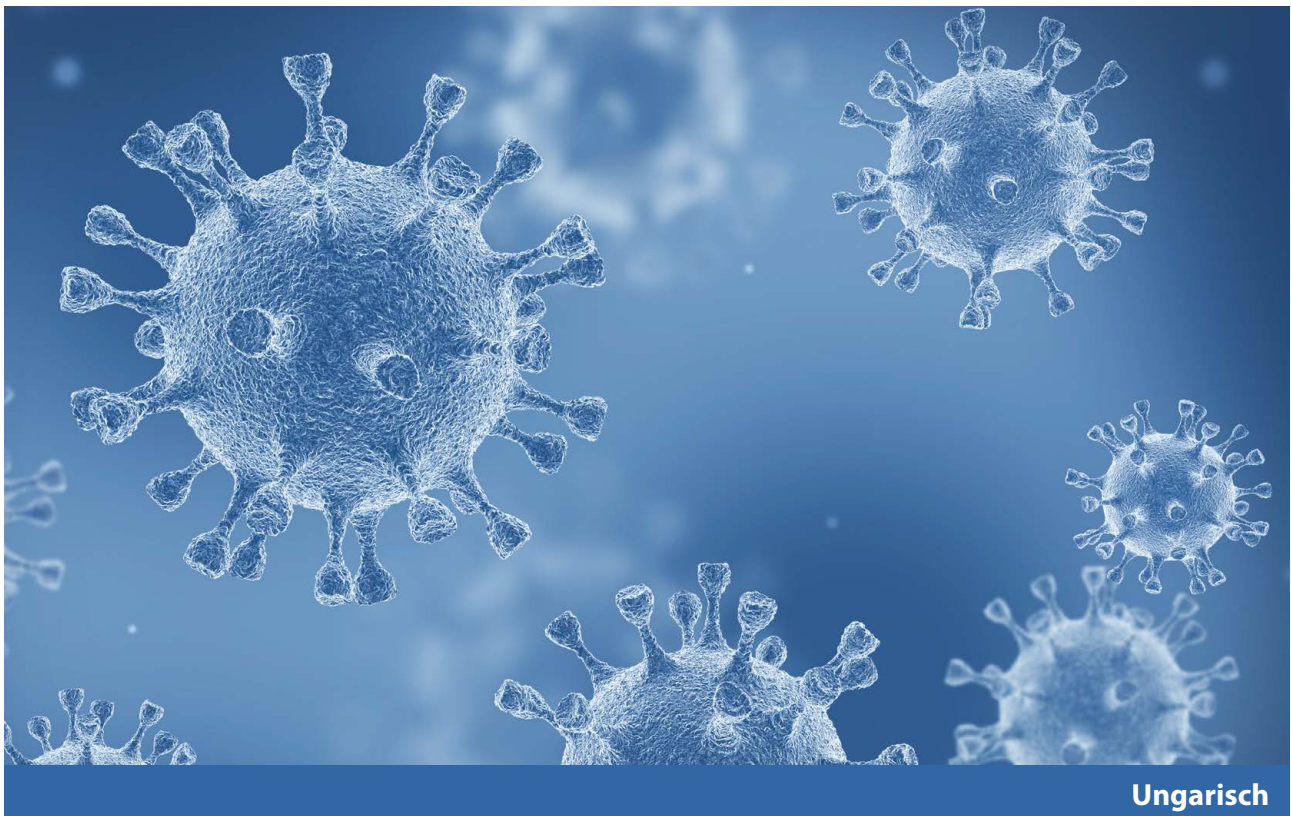


[www.covid-information.org](http://www.covid-information.org)

# SARS-CoV-2 nevű koronavírus

Információk és hasznos tanácsok



Ungarisch

**Ethno-  
Medizinisches  
Zentrum e.v.**



Ethno-Medical Center Germany

## Cselekedj 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?

A következő alapvető megelőzési módszerek egyszerűek és nagyon hatásosak! A köhögésre, tüszentésre, 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 tüszentés esetén

- Tartson köhögésnél és tüszentésnél legalább 1,5 méter távolságot embertársaitól és forduljon el tőlük.
- Köhögésnél és tüszentésnél 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 tüszentsen).
- 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. Nyilvános illemhelyeken vagy eldobható törölkendővel vagy a könyökével zárja el a csapot.



### Távolságot tartani

- Mellőzzön olyan közvetlen kapcsolattartási gesztusokat mint a kézfogás, a puszilkodás és egymás átölelése. Ez most nem az udvariatlanság 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.

## Fontos tudnivalók a koronavírusról

Az új koronavírus világszerte elterjedt.

A hivatalos megnevezése „SARS-CoV-2”. A vírus által kiváltott légzőszervi megbetegedés neve „COVID-19”.

A koronavírus cseppfertőzéssel vagy érintéses fertőzéssel terjed. Emberről emberre terjed a nyálkahártyán vagy közvetett úton a kezünkön keresztül. A kezünk ugyanis kapcsolatba kerülhet a száj vagy orr nyálkahártyájával és a szem kötőhártyájával, így válik lehetővé a vírus terjedése.

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.

## Koronavírusos beteg vagyok?

Ha veszélyeztetett területen tartózkodott, vagy a betegség tüneteit észleli magán, vagy olyan személlyel volt kapcsolata, akinél az új 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 betegségi tünetei nincsenek, vagy veszélyeztetett térségből tért vissza, tájékoztassa az illetékes egészségügyi hatóságot (Gesundheitsamt)\*.**

■ **Tájékoztassa az orvosát, ha olyan alapbetegségei vannak mint magas vérnyomás, cukorbetegség, szív- és keringésrendszeri megbetegedés, krónikus légzőszervi betegsége van vagy olyan betegsége vagy olyan terápiában részesül, 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.**

## 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.

## Szükséges a védőmaszk viselete?

Nincs elegendő bizonyíték arra, hogy az infekciós veszély alapvetően csökken, ha egészséges emberek használják az orr-száj maszkot. A megelőzést szolgáló higiéniai szabályok betartása, például a köhögésre és tüsszentésre vagy a kézmosásra vonatkozóan, sokkal fontosabbak. Ha valaki azonban a fertőzöttek közé tartozik, az ő esetében az orr-száj maszk használata csökkentheti a veszélyt mások megfertőzésére.

Tünetmentes fertőzött személyek is lehetnek fertőzőek. Vannak olyan helyzetek, amikor nem tudjuk betartani az 1,5 méteres távolságot. Ebben az esetben a maszk elővigyázatosságból való viselése korlátozhatja a SARS-CoV-2 terjedését.

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

\* 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 fertőtlenítőszer használata?

Rendszeres és alapos kézmosás általában hatásos védelmet nyújt a fertőzés ellen. Ha a környezetünkben olyan emberek élnek, akik különösen fogékonyak fertőzésekre, ésszerű lehet a kéz fertőtlenítése.

## Mire kell ügyelnem egy közösségi szálláshelyen?

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

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.

## Mennyi ideig tart a karantén?

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 élőkkal.
- Kérje meg családtagjait, ismerőseit vagy barátait, hogy segítsenek a bevásárlásnál és hogy a bevásároltakat tegyék le a bejáratú 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.

## 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 Migrációért, Menekültügyért és Integrációért felelős Államminiszter 18 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 Egészségügyi Világszervezet (WHO) a globális helyzetről nyújt információkat:  
[www.who.int](http://www.who.int)

## Szerkesztette:

Ethno-Medizinisches Zentrum e. V.

E-mail: [we@covid-alliance.net](mailto:we@covid-alliance.net)

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

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

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

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

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

[www.globalshapersmunich.org](http://www.globalshapersmunich.org)

Források: BMG, RKI, BZgA

Legutolsó frissítés dátuma: 20.4.2020 · Verzió száma: 006

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

Az itt hivatkozott nem saját weboldal tartalmáért annak gazdája felel.

Photo: istock/AltoClassic

Design: [www.eindruck.net](http://www.eindruck.net)



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.

In collaboration with Covid Alliance Interchange

