

## Tisztelt Betegeink, környék béliek!

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 információt olvassunk el, kérdés esetén konzultáljunk háziorvosunkkal.**

Munkába, csak akkor menjünk, ha teljesen egészségesek vagyunk. A legenyhébb légúti fertőzéses tünet (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 rendelést, 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 sem a rendelőbe. **A lejáró 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.

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.

### Mit tegyünk tünetek esetén

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

- **A leggyakoribb tünetek: a láz, a fáradtság és a száraz köhögés.**
- Egyes betegeknél jelentkezhet **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. Észak-**

**Olaszország, Hollandia, Franciaország, Szlovénia, Ausztria) 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.**

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 kilincseit.

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, fohászainkat 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 hívők esetén kiemelten fontos, hogy ne hagyják el otthonukat. 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, gyógyszertárban, 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.

Közösen, a szabályok folyamatos betartásával, egymásra figyelve tudunk azért a legtöbbet tenni, hogy megóvjuk magunkat és szeretteinket a járványtól.

**Vigyázzunk egymásra és magunkra!**

**Dr. Varga István háziorvos**