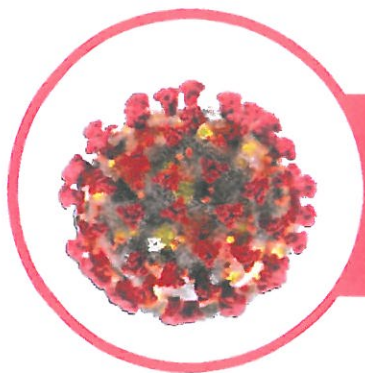




EFOP-3.11.1-17-2017-00003
Szülő –suli a Hatvani Tankerületi
Központ iskoláiban



Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

SZÉCHENYI 2020

MEGELŐZÉS

Rendszeres és alapos kézmosás szappannal vagy alkoholos kézfertőtlenítővel. Legalább 2 méter távolság tartása mindenkítől, aki köhög vagy tüsszent. A kezünk számos felülettel, tárggyal érintkezik, melynek során szennyeződhet az ott lévő vírusokkal, ezért a szemek, az orr és a száj érintése kockázatos. Az így szennyezett kézzel a vírus a szervezetünkbe kerülhet, azaz megfertőződhetünk.

Tegyen meg mindent, hogy a legkevesebb társas érintkezés részese legyen.

MARADJANAK OTTHON!

A FERTŐZÉS TÜNETEI

A betegség leggyakoribb tünetei a **láz**, a **fáradtság** és a **száraz köhögés**. Egyes betegeknél jelentkezhet fájdalom, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás vagy hasmenés. A legtöbb esetben bármely speciális kezelés nélkül felépülnek a betegségből. Minden 6. fertőzöttnél alakul ki súlyos betegség és légzési nehézség. Azoknál valószínűbb ezeknek a kialakulása, akiknek már olyan meglévő egészségügyi problémáik vannak, mint a magas vérnyomás, szívproblémák, vagy cukorbetegség, valamint az idősebbeknél.

VIGYÁZZUNK IDŐS SZERETTEINKRE!

KÉZMOSÁS HELYES MÓDJA

Kézhygiénéhez alkalmazzunk alkoholos bedörzsölést. Antibakteriális szappanos kézmosást akkor alkalmazzunk, ha a kezek láthatóan szennyezettek

A művelet időtartama: 30 másodperc

1a



Adagolásból megfelelő mennyiségű kézfertőtlenítőt szorjuttassunk a tenyérre.

1b



2



Dörzsöljük össze a tenyerünket.

3



Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kez kezét úgy, hogy kiütközzön az ujjak csuklóitól. Váltakozó kézzel ismételjük meg.

4



Dörzsöljük össze a két tenyérrel úgy, hogy az ujjak csuklóit kiütköztessük.

5



Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kez ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak csuklóitól kezdve csuklóig kiütköztessük. Váltakozó kézzel ismételjük meg.

6



Mörköljük meg az egyik hüvelykujjal és körkörös mozdulattal dörzsöljük meg a többi ujj kezét.

7



Az egyik kéz ujjbegyét dörzsöljük a másik kez tenyeréhez közelebb, majd váltunk kezre.

8



Gőrződés után kezeink biztonságosak.

EXPERIA Kft.

LEGJELLEMZŐBB TÜNETEK

Gyakori tünetek

Fejfájás, rossz közérzet

Orrfolyás

Köhögés, torokfájás

Izomfájdalmak

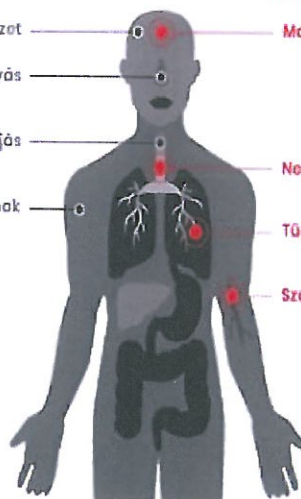
Komplikációk

Magas láz (38 C° feletti)

Nehézlégzés

Tüdőgyulladás

Sepszis, akár halál



HATVANI
TANKERÜLETI
KÖZPONT



koronavirus@bm.gov.hu



www.koronavirus.gov.hu



068027745506; 0680277456



facebook.com/koronavirus.gov.hu/

Hasznos tudnivalók a KORONAVÍRUSRÓL

EFOP-3.11.1-17-2017-00003

Szülő –suli a Hatvani Tankerületi Központ iskoláiban

„Az egészség nem egyetlen tett, hanem szokásaink összessége. Azzá válunk, amit rendszeresen teszünk.” (Arisztotelész)

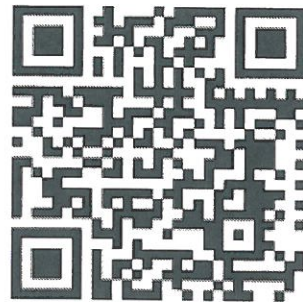
Általános tájékoztatók



06 80/ 277-455
vagy 06-80/277-456

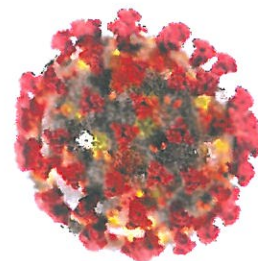


www.nnk.gov.hu



Milyen vírus az új koronavírus?

A 2019-es év végén egy olyan új koronavírus törzs került azonosításra Kínában, amelyet korábban még nem észleltek emberi megbetegedések okozójaként. A Kínából kiinduló járvány elsődleges forrása szintén egy állatfaj lehet, de a pontos forrás egyelőre még nem ismert. Az új koronavírus genetikailag hasonló a SARS-koronavírushoz, de jelenleg kevés ismeret áll rendelkezésére a vírus jellemzőiről, tulajdonságairól.

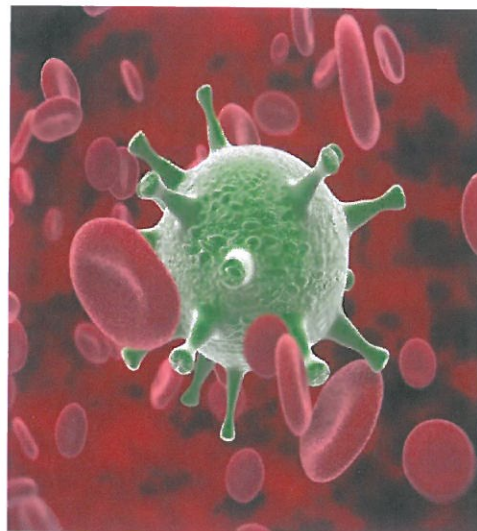


Készítette: EXPERIA Kft.

Forrás: www.koronavirus.gov.hu

Honnan származnak?

A koronavírusok alapvetően állatok körében fordulnak elő, ugyanakkor egyes koronavírus törzsekről ismert, hogy képesek az emberben is fertőzést okozni. A koronavírusok mind állatról emberre, mind emberről emberre terjedhetnek. Sokféle állatfaj lehet forrása az emberi megbetegedést okozó koronavírusoknak. A 2012-ben az Arab-félszigetről kiinduló, a közel-keleti légzőszervi szindróma járványát okozó koronavírus (MERS-CoV) elsődleges forrása a teve volt, míg a 2002-ben Kínából kiinduló, a súlyos akut légzőszervi szindróma járványát okozó koronavírus (SARS-CoV) a denevérről cibetmacskák közvetítésével terjedt át emberre. A koronavírusok okozta emberi megbetegedések súlyossága esetenként eltérő: a klinikai kép az enyhe, hétköznapi náthától a súlyosabb légúti megbetegedésekig terjedhet. Legtöbbször csak enyhe vagy mérsékelt súlyos felső légúti tüneteket okoznak az emberben. Ugyanakkor a MERS és a SARS járványok során súlyos, életveszélyes légúti megbetegedések is előfordultak.



Mi a COVID-19?

Az új koronavírus által okozott betegség neve a COVID-19, amely a kínai Vuhanban a 2019 decemberében kitört járvány előtt ismeretlen volt. .

COVID-19
Disease caused by the SARS CoV 2 virus

Javasolt minden körülmények között az alábbi higiénés rendszabályok betartása:



- egyszerhasználatos zsebkendő használata
- gyakori, szappanos kézmosás
- köhögés, felsőlégúti hurut esetén zsebkendő használata

Hogyan terjed a betegség?

A betegség az orrból vagy szájból származó apró cseppeken keresztül képes emberről emberre terjedni. Ezek a cseppek egy megfertőzött ember köhögésével vagy kilégzésével kerülnek a külvilágba és a beteg körüli tárgyakra, felületekre. Az emberek általában úgy fertőződnek meg, hogy belélegzik azokat a cseppeket, amiket egy fertőzött kiköhög vagy kilélegzik. Úgy is megfertőződhet valaki, hogy a cseppekkel szennyezett tárgyakhoz vagy felületekhez ér, majd a szeméhez, orrához vagy szájához nyúl. **Mindezért fontos több, mint 2 méter távolságra maradni a megbetegedett személyektől.**



El lehet kapni a betegséget olyan személytől, akinek nincsenek tünetei?

A betegség terjedése főleg a fertőzött személyek által kiköhögött, kilélegzett cseppeken keresztül történik. Annak a kockázata, hogy olyasvalakitől kapjuk el a betegséget, akinek egyáltalán nincsenek tünetei nagyon alacsony. Ugyanakkor, sok betegnél csupán enyhe tünetek jelentkeznek. Ezért elképzelhető, hogy olyasvalakitől kaphatjuk el a betegséget, akinél csupán enyhe köhögés jelentkezik és nem érzi betegnek magát.



Hogyan csökkenthetem a fertőzés kockázatát?

Covid-19

alapvető higiénés szabályok betartása

-társas érintkezés csökkentése

védőeszközök használata

Melyek a tünetei és mennyire súlyosak az új koronavírus által okozott fertőzések?

A betegség leggyakoribb **tünetei a láz, a fáradtság és a száraz köhögés**. Egyes betegeknél jelentkezhet fájdalom, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás vagy hasmenés. Ezek a tünetek általában enyhék és fokozatosan jelentkeznek. Vannak olyan fertőzöttek, akiknél nem alakul ki semmilyen tünet és nem érzik magukat betegnek. A legtöbben (nagyjából 80%) bármely speciális kezelés nélkül felépülnek a betegségből. Minden 6. fertőzöttből nagyjából 1-nél alakul ki súlyos betegség és légzési nehézség. Azoknál valószínűbb ezeknek a kialakulása, akiknek már olyan meglévő egészségügyi problémáik vannak, mint a magas vérnyomás, szívproblémák, vagy cukorbetegség, valamint az idősebbeknél.

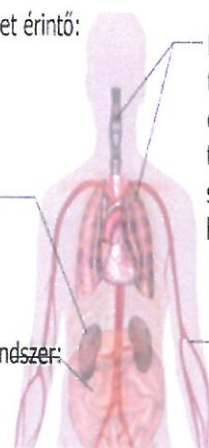
Teljes testet érintő:
láz
fáradtság

Vese:
csökkent
funkció

Emésztőrendszer:
hasmenés

Légzés:
tüszentés
orrfolyás
torokfájás
száraz köhögés
légszomj

Keringési rendszer:
csökkent
fehérvérsejt szám



Milyen sokáig marad a vírus életben a tárgyak felületén?

Nem tudni biztosan milyen sokáig marad életben a vírus a különböző felületeken, de úgy tűnik, hogy hasonlóan viselkedik más koronavírusokhoz. A kutatások szerint a koronavírusok (és az előzetes információk szerint az új koronavírus is) pár órától akár több napig terjedően is életben maradhat a felületeken. **Ez nagymértékben függ a külső környezeti tényezőktől is** (pl. felület típusa, hőmérséklet, páratartalom).

Ha úgy gondolja, hogy egy adott felület fertőzött, akkor egyszerű fertőtlenítővel tisztítsa meg, hogy eltávolítsa a vírust és így megvédje magát és másokat. **Mosson kezet vízzel és szappannal vagy végezzen kézfertőtlenítést alkohol-alapú fertőtlenítő szerrel. Kerülje a szemének, illetve a szájának és az orrának az érintését.**



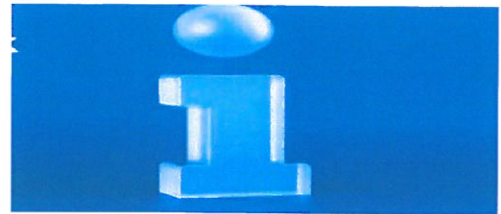
Mennyi az esély, hogy elkapom az új koronavírus?

Ennek kockázata attól függ, hogy hol él és hogy hova utazott a közelmúltban. Fontos, hogy tisztában legyünk a lakóhelyünket érintő helyzettel, illetve az ottani készütségi intézkedésekkel.



Hogyan védekezhetünk a fertőzés ellen?

Nagyon fontos, hogy folyamatosan kövesse a COVID-19 járványra vonatkozó legfrissebb, hiteles információkat. Ezek elérhetők a WHO honlapján, a Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapján, illetve a helyi népegészségügyi hatóságok információs felületein.



Vigyázzon a saját és mások egészségére úgy, hogy betartja a következőket:

Rendszeresen és alaposan mossa meg kezét öket vízzel és szappannal vagy tisztítsa meg alkoholos kézfertőtlenítővel. Miért? A kézmosás vagy alkoholos kézfertőtlenítés eltávolítja az esetleg a kezünkön lévő vírusokat.

Tartsa magát legalább 2 méter távolságra mindenkitől, aki köhög vagy tüsszent. Miért? Köhögéskor vagy tüsszentéskor apró folyadékcseppek kerülnek a környezetbe, amelyek tartalmazhatják a vírust. Ha túl közel vagyunk, akkor belelegezhetjük a cseppeket és ezáltal a vírust is.

Kerülje a szemei, az orra, és a szája érintését. Miért? A kezünk számos felülettel, tárggyal érintkezik, melynek során szennyeződhet az ott lévő vírusokkal. Az így szennyezett kézzel a szem, a száj vagy az orr érintése esetén a vírus a szervezetünkbe kerülhet, azaz megfertőződhetünk.

Tegyen meg mindent, hogy Ön és környezete betartsa a megfelelő higiénés előírásokat. Ez azt jelenti, hogy takarja el a száját és orrát a behajlított könyökével vagy egy zsebkendővel, amikor köhög vagy tüsszent, ez után pedig azonnal dobja ki a használt zsebkendőt. Miért? A vírus cseppfertőzéssel terjed. A köhögési, tüsszögési etikett betartásával megvédjük a körülöttünk lévőket a különböző vírusoktól, így az új koronavírustól is.

Ha betegnek érzi magát, lázas, köhög és nehezen lélegzik, akkor mielőbb keresse meg, hívja fel telefonon orvosát. Mondja el neki a tüneteket és azt, hogy az elmúlt időszakban koronavírus által fertőzött területen tartózkodott. Kövesse az orvos útmutatásait. Miért? A telefonálás lehetővé teszi, hogy az orvosa a kijelölt egészségügyi intézménybe utalja. Ez Önt is megvédi és segít megelőzni a vírusok és egyéb fertőzések terjedését.

A COVID-19 koronavírus elsődlegesen légúti vírus, amely a nemzetközi szervezetek tájékoztatója szerint elsősorban **közvetlenül emberről emberre terjed cseppfertőzéssel**. Bár a legfrissebb eredmények szerint a vírust kimutatták fertőzött személyek vizeletében és székletében, nincs evidencia sem a jelen járvány, sem a korábbi koronavírus járvány esetén élelmiszerekkel terjedő fertőzésre.

Hasonlóan az influenza és más légúti kórokozók terjedéséhez, az új koronavírus egyik **terjedési módja a cseppfertőzés**, melynek során a fertőzött ember köhögése vagy tüsszentése során a levegőbe kerülő, a kórokozót tartalmazó nyálcseppek, légúti partikulumok a közelben álló másik ember orrára vagy szájára kerülnek, illetve esetleg a tüdőbe belégzésre kerülnek.

ÁLTALÁNOS
TÁJÉKOZTATÓ A
TERJEDÉS
MÓDOZATAIRÓL

Egy másik lehetséges terjedési mód, ha egy ember a **kórokozót tartalmazó nyálcseppekkel, légúti partikulumokkal szennyezett felületek vagy tárgyak érintése után kezével a saját orrához, szájához vagy szeméhez nyúl**.

A terjedési módot figyelembe véve, az eddig rendelkezésre álló információk alapján elmondható, hogy a csomagolt **élelmiszerek külső csomagolásán** a koronavírus, az egyéb csomagolási felületre jellemző módon **nagyon rövid ideig képes életben maradni, ezáltal fertőzni**, tekintettel arra, hogy a koronavírus felépítéséből adódóan **érzékeny a beszáradásra, az UV fény hatására, valamint a környezeti hőmérsékletre**. Hosszabb ideig történő életben maradásához minden esetben élő sejtre, szövetre van szükség.



COVID-19

Hogyan lehet gyógyítani az új koronavírus által okozott fertőzést?

Az új koronavírus okozta megbetegedéseknek jelenleg nincs speciális, célzott kezelési módja, gyógyszere. Az érintett betegeknél a tüneteknek megfelelő, a **beteg szervezetét, immunrendszerét, légzését támogató kezelést alkalmaznak** (pl. oxigénterápia, folyadékkezelés, vírusellenes szerek, szükség esetén légzéztámogatás). A koronavírusok ellen jelenleg nincs védőoltás. Legfontosabb, hogy kövessék a fenti útmutatót, valamint győződjenek meg arról, hogy valóban járvánnyal érintett területen jártak-e. Ezek listája szintén megtalálható az nnk.gov.hu honlapon. Akár enyhe tünetek esetén is, de különösen, ha belázasodik, köhög és légzési nehézségei vannak, a lehető leghamarabb hívja fel orvosát. Ez segít elkerülni a fertőzés és más vírusok továbbterjedését is.

A COVID-19 ellen nem hatásos sem a hagyományos gyógynövények, sem egyidejűleg több maszk viselése, sem az öngyógyítás pl. antibiotikumokkal. Ezek bizonyos esetekben kifejezetten károsak lehetnek. A Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapján tájékoztatókat, ajánlásokat, utazási tanácsokat tesz közzé a lakosság számára. Felkészült a diagnosztikai képesség és kapacitás biztosítására a referencia laboratóriumban, hazánkban kizárólag itt történik az új koronavírus diagnosztikus laboratóriumi vizsgálata. A Nemzeti Népegészségügyi Központ folyamatosan kapcsolatot tart a Belügyminisztériummal, a Honvédséggel, az Országos Katasztrófavédelmi Hatósággal, az Országos Mentőszolgálattal és az Állami Egészségügyi Ellátó Központtal.

COVID-19 KORONAVÍRUS

GYANÚS ESET:
Az alábbi tünetek meglepte eseten ÉS
aló a tünetek kezdetét megelőző 14 napban:
- szoros kapcsolatban volt valószínűsített vagy megerősített koronavírus fertőzött személlyel VAGY
- olyan az új koronavírus által érintett területen járt (www.nnk.gov.hu), ahol a folyamatos közösségi terjedés feltételezhető.

Gyanú esetén **NE MENJEN A RENDELŐBE!** Maradjon otthon és TELEFONON keresse orvosát, vagy hívja az alábbi ZÖLD SZÁMOKAT: 0680/277-455, 0680/277-456

TERJEDÉS

- LEVEGŐBEN
- FERTŐZÖTT TÁRGYRÓL
- EMBERRŐL

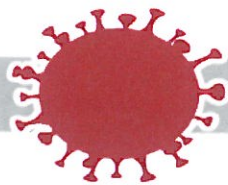
MEGELŐZÉS

- VISELJEN MASZKOT, HA BETEG
- ZSEBKENDŐBE KÖHÖGJÜN
- GYAKRAN MOSSON KEZET
- GYANÚ ESETÉN TELEFONON KERESSE ORVOSÁT, **RENDELŐBE NE MENJEN**
- NYILVÁNOS HELYEKET KERÜLJE
- KÜLFÖLDI UTAZÁST KERÜLJE

TÜNETEK

- GYENGESÉG
- LÁZ >38.0 fokC
- KÖHÖGÉS
- LÉG SZOMJ

Szerkesztette: Dr. Tordos Dániel, 2020.03.11.
Forrás: Nemzeti Népegészségügyi Központ, www.nnk.gov.hu, <https://www.who.int/emergencies/2019-ncov/situation-reports>, <https://www.who.int/emergencies/2019-ncov/situation-reports>



COVID-19

Élelmiszerek érintettsége a koronavírussal kapcsolatban.

Magyarországon kívülről történő csomagolt élelmiszer importálása esetén a gyártótól, forgalmazótól minden esetben elvárás, hogy az élelmiszerek felületén ne fordulhasson elő semmilyen olyan szennyeződés, vírust tartalmazó váladék mely a raktározás, rakodás, szállítás, áruátvétel és csomagolt élelmiszer magyarországi forgalmazása során veszélyeztetné a láncban résztvevő dolgozókat és a vásárlókat. Tekintettel arra, hogy a fent említett, koronavírus felépítéséből adódó érzékenység miatt a vírus, a csomagolt élelmiszerek felületére kerülve rövid időn belül elpusztul, minimális annak valószínűsége, hogy a Magyarországra beszállított csomagolt élelmiszerek részt vennének a koronavírus közvetítésében. Igaz ez a fagyasztva, hűtve, valamint a környezeti hőmérsékleten történő csomagolt élelmiszerek szállítására egyaránt. Gyanús szennyeződés esetén javasolt a csomagolt élelmiszer felületét, olyan vírusölő hatású szerrel letörölni, mely a csomagolóanyagot nem károsítja. Munkavédelmi és járványügyi érdekből a szállításban és az áruátvételben résztvevő személynek egyszerűhasználatos gumikesztyű biztosítása és használata szükséges. Nem csomagolt élelmiszerek esetében (zöldségek, gyümölcsök) a felületükön történő koronavírus túlélési esély a csomagolt élelmiszerhez hasonlóan nagyon alacsony. A szállítás és lerakodás szabályait a fent leírtak szerint kell végezni. **Zöldségek-gyümölcsök felhasználása és fogyasztása előtt minden esetben javasolt a felületük alapos folyóvizes lemosása.** Ez azért is hasznos, mert esetlegesen növényvédőszer-maradványok és egyéb káros anyagok is lehetnek a zöldségeken, gyümölcsökön melyeket így szintén eltávolíthatunk

A hideg vizes lemosás a szennyeződések jelentős részét eltávolítja, de vannak olyan gyümölcsök és zöldségek, amelyek legalább két-három lemosást igényelnek egymás után. Ilyen a szőlő, alma, szilva, mangó, őszibarack, körte, paradicsom, a zöld leveles zöldségek, mint a spenót, sóska vagy a kelkáposzta. Leghatékonyabb megoldás persze a hámozás, de nem minden esetben használható. Például szőlőt vagy ribizlit nehéz lenne meghámozni. De például a saláták és káposzták esetében tanácsos a külső leveleket eltávolítani és csak azokat használni, amelyek már nem érintkeztek a külvilággal. **Fontos tudni, hogy mosogatószerrel nem érdemes megtisztítani élelmiszert, például dinnyét. Ugyanis a gyümölcs pórusain át beszívárog a vegyi anyag és így még több vegyszer lesz benne, mint szeretnénk.**

Az élelmiszerek esetében fontos kiemelni továbbá, hogy azok **hőkezelése minden esetben megöli az esetlegesen előforduló vírusokat**, így a főzés, sütés és a melegen fogyasztandó ételek élelmiszer-biztonsági szempontból meghatározott +63°C feletti hőmérséklete életképtelenné teszi a koronavírust, **jellemzően 60 °C felett elpusztulnak, így pár perces forralással, sütéssel bizonyosan elpusztíthatók.** Különleges élelmiszer-biztonsági hatósági intézkedések nem indokoltak a jól működő minőségbiztosítási, élelmiszerbiztonsági rendszer, az alapvető higiénés rendszabályok betartása garantálhatja azt, hogy a vírus zöldségek, gyümölcsök útján ne fertőzhessen, ez az út ne segítse elő terjedését.