

# Megelőzés

## 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**, mert azzal megfertőződhet valaki, hogy a cseppekkel szennyezett tárgyakhoz vagy felületekhez ér, majd a szeméhez, orrához vagy szájához nyúl.

## 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 külföldre.
- **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 érintkezést 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!

## **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.

## **Információs vonalak:**

06 80 277 455

06 80 277 456

koronavirus@bm.gov.hu