BORSOD-ABAÚJ-ZEMPLÉN MEGYEI
KORMÁNYHIVATAL

Új koronavírus által okozott megbetegedések megelőzése
2021. február 17.

Az új koronavírus okozta megbetegedések (COVID-19) megelőzése érdekében az Országos Tisztifőorvos, illetve a Nemzeti Népegészségügyi Központ által kiadott **higiénés, óvó-védő és lakossági magatartási szabályok fokozott és ellenőrzött betartása, betartatása kiemelt fontosságú.**

A **koronavírusok** embert és számos állatfajt képesek megbetegíteni, jellemzően madarakat és emlősöket. A koronavírus-fertőzések okozta megbetegedések változó súlyosságúak lehetnek, a hétköznapi náthától a súlyosabb légúti megbetegedésekig. Jelenlegi tudásunk szerint az emberről emberre való terjedés csak szoros kapcsolat esetén fordul elő. A koronavírusok jellemzően cseppfertőzéssel és a fertőzött váladékokkal történő direkt vagy indirekt kontaktussal terjednek.

Az új koronavírus fertőzés **tünetei** nagyon hasonlóak az influenza tüneteihez. A megbetegedés jellemzően lázzal, köhögéssel, fáradékonysággal, étvágytalansággal, légszomjjal, izomfájdalommal jár. Egyéb nem specifikus tünetek a torokfájás, orrdugulás, fejfájás, hasmenés, hányinger vagy hányás. A légúti tüneteket megelőzően fellépő, szagérzékelés elvesztéséről/zavaráról és ízérzékelés elvesztéséről/zavaráról is beszámoltak. Emellett további tünet lehet a hidegrázás, kötőhártyagyulladás.

Lappangási idő: a jelenlegi adatok szerint általában 5-6 nap (1-14 nap).

A fertőzőképesség tartama: új koronavírussal történő fertőződés esetén légúti mintákból a tünetek megjelenését megelőző 1-2 napban kimutatható a vírus, a beteg a tünetek megjelenése előtti 48 órában fertőző lehet. Enyhe megbetegedés esetében 8 napig, kórházi megbetegedések esetén körülbelül 3 hétig történik a vírusürítés.

- **Rendkívül fontos a higiéniai szabályok betartása, étkezés, illemhely használat előtt, után, zsebkendő használat, közlekedés, vásárlás után. Hazaérkezéskor alaposan mossunk kezet, ne nyúljunk az arcunkhoz, szemünkhöz, zsebkendőbe tüsszentsünk, köhögjünk.**
- **Javasolt a fertőtlenítő hatású készítmények használta.**
- **A tömegközlekedési eszközön, valamint az üzletben történő vásárlás során a szájat és az orrot eltakaró eszközt (például orvosi maszk, sál, kendő) kell viselni.**
- **Légúti tünetek jelentkezésekor otthon kell maradni, sem munkahelyre, sem egyéb közösségbe nem javasolt menni.**

Javasolt, hogy a családi összejöveteleken való részvételt követően, az eseménytől számított 10 napig egészségi állapotukat fokozott figyelemmel kísérjék. Amennyiben valakinél légúti megbetegedés kezdődik háziorvost, kezelőorvost kell felhívni és tájékoztatni tünetekről és az elmúlt 10 napban történt utazás, családi események pontos időpontjáról, helyszíneiről.

Népegészségügyi Főosztály
3530 Miskolc, Meggyesalja u. 12. Telefon: (36-46) 354 611 Fax: (36-46) 358 060 email: nepegeszsegugy@borsod.gov.hu;

A megbetegedés megelőzését elősegítheti a személyi higiéné alább felsorolt szabályainak betartása:

- Kerülje a szoros érintkezést, és tartsa be az általános személyi higiénés szabályokat, különös tekintettel a kézmosásra, és a köhögés-tüsszentés etikettre.
- Köhögéskor, tüsszentéskor tartson zsebkendőt a szája-, orra elé!
- Használat után a zsebkendőt dobja a szemétgyűjtőbe!
- Gyakran mosson kezet meleg szappanos vízzel, használhat alkohol tartalmú kézfertőtlenítőt is!
- Kerülje az egyébként szokásos üdvözlési formákat (kézfogás, puszi)!
- Lehetőség szerint kerülje a betegekkel való kontaktust!
- Rendszeresen tisztítsa a gyakran használt tárgyakat (asztal, számítógép- billentyűzet)!
- Kerülje a zsúfolt, zárt helyeket!
- Zárt terekben gondoskodjon az alapos szellőztetésről!

A munkahelyek működőképességének megőrzése, az új koronavírus fertőzés munkahelyi megjelenése, elterjedése megelőzése érdekében a munkakörnyezetben fertőtlenítő takarítás és az alábbi szabályok fokozott betartása javasolt:

- minden munkatárs a feladatleírásában, munkaköri leírásában meghatározott munkáját külső munkavégzés kivételével lehetőség szerint saját irodájában, munkavégzési helyén teljesítse,
- a belső kapcsolattartás elsődlegesen telefonon történjen,
- amennyiben a belső kapcsolattartás személyes konzultációt igényel, egyrészt figyelmet kell fordítani a 1,5 méteres távolságtartásra, másrészt időtartama minimalizálására (5 perc),
- hosszabb személyes belső kapcsolattartás esetén indokolt a maszkhasználat,
- az ugyanazon irodában, munkavégzési helyén dolgozó munkatársaknak fokozott figyelmet kell fordítani a távolságtartásra, szellőztetésre, egyéb higiénés szabályok betartására, előnyben kell részesíteni a maszkhasználatot,
- a munkavégzés megszakítása (étkezés, egyéb munkaközi szünetek) során kerülni kell a szűk, zárt térben történő együtt tartózkodást, figyelmet kell fordítani a 1,5 méteres távolságtartásra, másrészt időtartama minimalizálására (15 perc).

Rendkívül fontos a higiéniai szabályok betartása, étkezés, illemhely használat előtt, után, zsebkendő használat, közlekedés, vásárlás után, hazaérkezéskor alaposan mossunk kezet, ne nyúljunk az arcunkhoz, szemünkhöz, zsebkendőbe tüsszentsünk, köhögjünk. Javasolt a fertőtlenítő hatású készítmények használata. Légúti tünetek jelentkezésekor otthon kell maradni, sem munkahelyre, sem egyéb közösségbe nem javasolt menni.

Amennyiben a háziorvos, kezelőorvos az Eljárásrendben meghatározott szabályok alapján az új koronavírus okozta gyanút felveti, a beteget el kell különíteni. A beteggel szoros kapcsolatban lévő tünetmentes kontaktokat otthonukban, szálláshelyükön el kell különíteni 10 napra. A járványügyi vizsgálatot a megbetegedés helye szerint illetékes kormányhivatal népegészségügyi szakemberei folytatják le.

Az új koronavírusról, a higiénés szabályokra vonatkozó ajánlásokról folyamatosan frissülő információk elérhetők: www.koronavirus.gov.hu https://www.nnk.gov.hu

Miskolc, 2021. február 17.

Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Kormányhivatal