

## Segítsük az időseket!

*Ajánlások társasházak, utcák, lakóközösségek, egyházközösségek részére*

- COVID-19 vírusfertőzéssel kapcsolatban -

Az új koronavírus (COVID-19) járvány legveszélyeztetettebb csoportja az idősek, elsősorban 60 év felettiek!

Az ő egészségük, életük védelmében el kell érni, hogy

**az idősek otthonukon kívül ne érintkezzenek senkivel!**

Még a szomszédal se találkozzanak!

### AZ ÚJ KORONAVÍRUSÓL RÖVIDEN

- A COVID-19 fertőzés fő forrása az **emberről-emberre való terjedés**, mely jellemzően **cseppfertőzéssel** és a fertőzött váladékokkal történő direkt vagy **indirekt kontaktussal** történik.
  - köhögés, tüsszentés által **levegőn keresztül**
  - kézre került nyál, tüdőből vízpára révén szinte minden esetben keresztül, **amihez a fertőzött személy keze hozzá ér**
- A betegség lefolyása (minden életkor átlagában – az időseknél eltolódik a súlyosabb felé):
  - Enyhe vagy közepes: az esetek 80%-ban
  - Súlyos: az esetek 14%-ban
  - Kritikus: az esetek 6%-ban (légzési elégtelenség, sokk, többszervi elégtelenség)
- A halálozási arány életkor szerint bontva (eddigyi kínai adatok alapján):
  - 0-9 év között: 0%
  - 10-19 év között: 0.2%
  - 20-29 év között: 0.2%
  - 30-39 év között: 0.2%
  - 40-49 év között: 0.4%
  - 50-59 év között: 1.3%
  - 60-69 év között: 3.6%
  - 70-79 év között: 8.0%
  - 80 év felett: 14.8%

### SEGÍTSÜK AZ IDŐSEK ÉLETÉT!

Az idősek másokkal való érintkezésének elkerülése csak akkor valósulhat meg, ha fiatalabbak segítik az életüket. Ehhez a társasházon, utcán, lakóközösségen, egyházközösségen belül:

- Szervezzék meg és intézzék helyettük a **napi bevásárlást** – étel-ital, kiemelten a zöldség és gyümölcs, higiéniai áruk!
- Menjenek el helyettük gyógyszertárba, váltsák ki a **gyógyszereiket!**
- Fontos: a **szabadban lét, szabad levegőn séta, kertészkedés ajánlott – de csak egyedül!** Így
  - Ha kell, vállalják át tőlük a **kutyák sétáltatását!**

- Ha kell, vigyék le, vigyék ki helyettük a **szemetet!**
- **Nézzenek rájuk minden nap!**
- **Telekommunikációs eszközökkel, zárt ajtón keresztül,** vagy legalább 2 méter távolságból az ajtó előttről tartsák velük a kapcsolatot, **beszélgessenek velük!**
- Folyamatosan tájékoztassák őket a hírekről, **hiteles információkról!**
- Vegyenek nekik **újságokat, könyveket,** hogy el tudják foglalni magukat!
- **Figyeljék folyamatosan az egészségi állapotukat,** és betegség esetén hívják fel a házi orvosukat!

## AMIT AZ IDŐS TEGYEN OTTHON

- **Mosson kezet rendszeresen** és alaposan, legalább 20 másodpercig szappannal és folyóvízzel, vagy tisztítsa meg kezeit alkoholos kézfertőtlenítővel!
  - ételkészítés előtt és közben
  - étkezés előtt
  - WC használatot követően
  - tüszentés, köhögés, orrfújás után
  - beteggel érintkezés előtt és után
  - állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után
- **Mosson kezet a „kézhigiéne öt momentuma”** alapelveknek megfelelően,
  - benedvesítés
  - beszappanozás
  - dörzsölés
  - öblítés
  - szárítás
- **Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon,** illetve csak kézmosást követően!
- **Köhögéskor, tüszentéskor használjon papírzsebkendőt,** amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne kezébe köhögjön, illetve tüszentsen, hanem behajlított kar könyökhajlatába!
- **Otthonában tisztítsa a gyakran megérintett felületeket** rutinszerűen (például: asztalok, ajtógombok, világítókapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
- **Szellőztessen** gyakran!
- **Mozogjon rendszeresen** – lakáson belül is!
- Étkezzen kiegyensúlyozottan, fogyasszon **sok zöldséget, gyümölcsöt!**
- Pótolja **vitaminraktárait!**
- **Kerülje a dohányzást és alkoholfogyasztást!**

## KORAI ORVOSHOZ FORDULÁS

Fontos a tünetek korai felismerése, jelentkezésükkor orvoshoz fordulás.

- Ha **láz, (száraz) köhögés, nehézlégzés** jelentkezik,
  - azonnal hívja fel házi orvosát!
  - maradjon otthon, és kövesse orvosa utasításait!

## HITELES INFORMÁCIÓK

- **Tájékozódjon hiteles forrásokból!**
  - Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapja ([www.nnk.gov.hu](http://www.nnk.gov.hu))
  - Központi kormányzati koronavírus portál ([www.koronavirus.gov.hu](http://www.koronavirus.gov.hu))
  - WHO honlapja ([www.who.int](http://www.who.int))
- **Ismerje és kövesse a szakmai, hatósági ajánlásokat, utasításokat!**
- **Ossza meg a hiteles információt** ismerőseivel is!

## TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: [koronavirus@bm.gov.hu](mailto:koronavirus@bm.gov.hu)
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>