

# Mit tegyünk a COVID-19 járvány közösségi terjedésének megfékezése és egészségünk védelme érdekében?

LAKOSSÁGI TÁJÉKOZTATÓ

2020. NOVEMBER 15-I ÁLLAPOT SZERINT

KÉSZÍTETTE: DR. DÓZSA KATALIN, HÁZIORVOS, TUD. MUNKATÁRS, SEMMELWEIS EGYETEM EMK

LEKTOR: PROF. DR. KALÁBAY LÁSZLÓ, TANSZÉKVEZETŐ EGYETEMI TANÁR, SEMMELWEIS EGYETEM  
CSALÁDORVOSI TANSZÉK

**Jelen lakossági tájékoztató a 2020. november 15-i magyarországi állapotnak és a nyilvánosan elérhető társadalmi, szakmai információknak megfelelő.** A járvány alakulása dinamikus, az azzal kapcsolatos ismeretek, védekezési stratégia is folyamatosan változik, ezért bármely útmutatás gyakori felülvizsgálatra, frissítésre szorul.

**A tájékoztató célja a COVID-19 járvány közösségi terjedésének megfékezése, a lakosság segítése gyakori kérdéseik megválaszolásában, és a járvány által okozott napi nehézségekkel való megküzdésben. Az összefoglaló a betegekkel naponta konzultáló, gyakorló háziorvos szemével készült, figyelemmel van a különböző életkorú és egészségű egyének eltérő élethelyzetére, információ igényére.**

A védekezéssel kapcsolatban a hivatalos portálok bőséges tájékoztatással szolgálnak és az ott leírtak fegyelmezetten betartandók!

Ld.:

<https://koronavirus.gov.hu/>


<https://www.nnk.gov.hu/index.php/jarvanyugyi-es-infekciokontroll-foosztaly/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus>

# A tájékoztató indokoltsága



fotó: Semmelweis Egyetem

- ▶ Az igazolt aktív fertőző egyének száma hazánkban **exponenciálisan emelkedik** szeptember óta, amit a halálozások számának megugrása követett
- ▶ **Közösségben, védekezés nélkül, bárki, bárhol, fertőződhet**
- ▶ **A tünetmentes és a tünete szegény terjesztők a fertőzés terjedésében jelentős szerepet játszanak**
- ▶ **Korlátozások és a közösségi fegyelem szigorodása nélkül** a járvány további súlyos veszteségeket okozhat nem csak a COVID-19, hanem egyéb betegek, rizikós egyének számára is
- ▶ Ebben a helyzetben fontos, hogy **mi magunk** is feltegyük a kérdést, **mit tehetünk** közösségünk, szeretteink védelme érdekében azon túl, amit már tudunk?
- ▶ **A hivatalosan megjelent járványügyi útmutatások ismerete, közösségi alkalmazása létfontosságú** a testi-lelki egészség megőrzése, a korlátozások elkerülése, a munkahelyek, és a közösségi kapcsolatok védelme érdekében! **Mindezek helyes értelmezését is szolgálja a tájékoztató a járvány megfékezése céljából.**



A  
LEGFONTOSABB  
KÖZÖSSÉGI  
SZABÁLYOK  
JÁRVÁNY IDEJÉN



## A helyes közösségi maszk használat kulcsfontosságú a terjedés fékezésében és a fertőzés súlyosságának csökkentésében is

„Az általános maszkhasználat...nemcsak az új fertőzések arányát csökkenti, de növeli azok számát is, akik ha meg is fertőződnek, de tünetmentesek maradnak.”

Forrás: NEJM alapján Prof.Dr. Merkely Béla, Semmelweis Egyetem

<https://semmelweis.hu/hirek/2020/09/22/dr-merkely-bela-ujabb-jelentos-erv-a-maszkhasznalat-mellett/>

„maszk viselése mellett sem a légúti partikulumok, sem az aeroszol mintáiban nem detektáltak vírust”

Forrás: Nature alapján Fábán Alexandra, Semmelweis Egyetem

<https://semmelweis.hu/hirek/2020/04/07/a-leguti-virusok-terjedese-levegoben-es-a-sebeszi-maszkok-hatekonysaga/>

A maszkviselés kellemetlensége a munkanélküliséggel vagy az életek elvesztésével össze nem mérhető. A helyes maszk használat mindnyájunk érdeke és felelőssége naponta!

**A járvány közös erővel bizonyíthatóan megfékezhető!**

# Milyen a jó maszk?

- ▶ **Tiszta**: az „agyon használt”, koszos, elrongyolt maszk nem nyújt védelmet; a sebészi maszk intenzív beszéd, kiabálás, köhögés, tüsszentés esetén cserélendő
- ▶ **Legalább 3 rétegű**: sebészi, vagy a célnak megfelelő (réteges) textil maszkok is alkalmasak (utóbbiak 500-1000 Ft áron elérhetőek), egy antibiotikum kúra áráért mindenki elegendő textil maszkot vehet
- ▶ **Száraz**: a beszédől, köhintéstől, tüsszentéstől átnedvesedett maszk átveszt, le kell cserélni, legyen 1-2 másik kéznél minden nap! Kerüljük a felesleges beszédet, ha lehet, ne beszéljünk hangosan, hogy a maszk védő hatása fennmaradjon! A maszk igazítgatása is átvesztővé teszi, plusz a kéz szennyezetté válik. Ekkor is cseréljük le, a kezünket pedig fertőtlenítsük!
- ▶ **A viselője arcához illeszkedik, orrát, száját, arcát megfelelően takarja, nem lifeg!**

# Hol ajánlott a maszk viselése?

- ▶ **Zárt térben mindenképp!** Gyakorló orvosként kérünk mindenkit, hogy a munkahelyeken, oktatási intézményekben minden helyiségben, egész nap viseljen maszkot! A kisebb gyerekeket is minél előbb tanítsuk meg rá, hisz ők az iskolából, óvodából vihetik haza a családnak a fertőzést. A munkahelyek is COVID-19 „elosztóhelyként” működnek, ha nem viselünk maszkot és nem tartunk távolságot a zárt munkahelyeken.
- ▶ **Nyitott térben is, ha beszélgetünk.**

**A maszk helyes viselése, és a megfelelő (1,5 méter) távolság tartása biztonságot nyújt, a járvány megállítható!**

# Hogyan hordjuk a maszkot helyesen?

- ▶ A magyar nyelvű oktató videó itt érhető el:

<https://youtu.be/9ml6WgSnJKc>



Forrás: M1 Híradó



# Hogyan ne hordjuk a maszkot?



Fotó forrás: BBC

Tartsuk a 1,5 méteres távolságot, és tartsuk be a személyi higiénés szabályokat! Amikor lehet, kerüljük a zsúfolt tömegközlekedési időszakokat, járatokat.



► Források:

► <https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/464/kezmosas%20menete.pdf>

► <https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/464/WHO%20az%20alkoholos%20k%C3%A9zbed%C3%B6rzs%C3%B6l%C3%A9s%20menete.pdf>



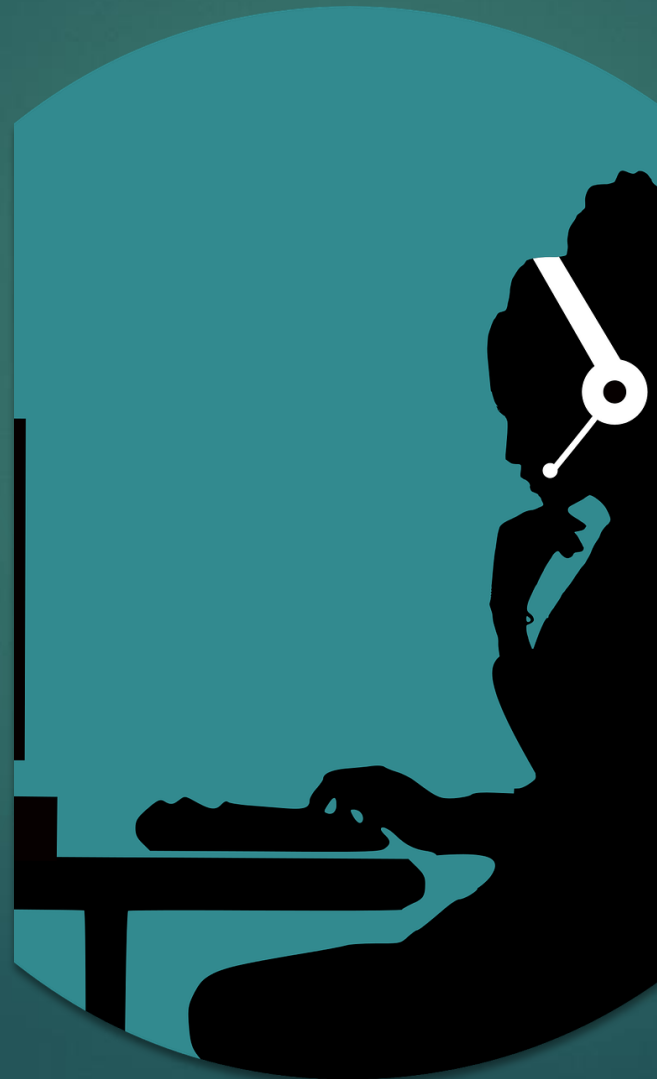
Fotó: World Economic Forum



Fotó: femina.hu

## Ügyeljünk testi és lelki egészségünkre és csökkentsük egyéni rizikóinkat!

- ▶ Ápoljuk kapcsolatainkat a digitális technológiák segítségével is
- ▶ Mozduljunk ki gyakran, találkozzunk a szabadban
- ▶ Vegyünk részt a biztonsággal igénybevehető, szükséges szűrővizsgálatokon (pl. magasvérnyomás, cukorbetegség, daganatszűrés)
- ▶ Kérjünk segítséget életmódváltáshoz orvosunktól, vagy más specialistától (<https://www.leteszemacigit.hu/index.html>)



A maszk a szabadban is szükséges, ha a távolság nem tartható!



# Honnan tájékozódhatunk?

Hiteles tájékoztató oldalak:

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus/kepek>

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/464-infografikak>

<https://koronavirus.gov.hu/>

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/jarvanyugyi-es-infekciokontroll-toosztaly/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus>

<https://covid19.who.int/region/euro/country/hu>


Orvosegyetemek és klinikai társaságok koronavírus tájékoztató oldalai:

<https://semmelweis.hu/koronavirus/>,

<https://pte.hu/hu/covid/hirek>

Hivatalos eljárásrend:

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/567-eljarasrend-a-2020-evben-azonosított-új-koronavirussal-kapcsolatban>



TEENDŐK  
COVID-19  
FERTŐZÉS  
GYANÚ ESETÉN

# Mikor gondolhatunk COVID-19 betegségekre?

- ▶ **Az új koronavírus tünetei rendkívül változatosak lehetnek, nem mindig típusosak, és a tünetszegény esetek jelentősége is nagy a közösségek szempontjából, ezért ezeket időben szükséges felismerni!** (A tüneteket ld. a következő dián)
- ▶ **Típusos tünetek** (magas láz, nehézlégzés, köhögés, szaglász-ízlelés zavara), és **előzetes COVID-19 fertőzött személlyel történt ismert kontaktus esetén mindenképp**
- ▶ Típusos tünetek hiányában és megbízható laboratóriumi teszt nélkül nehéz lehet a COVID-19 fertőzést elkülöníteni más légúti vagy gyomor-bélrendszeri megbetegedést okozó vírusos vagy bakteriális fertőzésektől. Panasz esetén feltétlen forduljunk házi orvosunkhoz!
- ▶ Bármely fertőzés gyanú esetén viseljen a beteg és a hozzátartozó maszkot otthon. A virológiai laboratóriumi tesztelést meghatározott szabályok szerint kérheti a családorvos. **Egyeztessünk a családorvossal, és járjunk el otthon a COVID-19-nek megfelelő higiénés óvatossággal. Gyanú esetén az orvos vizsgálatot kér és tanácsaival segít az otthoni izoláció betartásában.**
- ▶ **Az új koronavírus fertőzésre vonatkozó Eljárásrend itt érhető el:** <https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/567-eljarasrend-a-2020-evben-azonositott-uj-koronavirussal-kapcsolatban>
- ▶ Az otthoni izolációról itt olvashatnak: <https://semmelweis.hu/hirek/2020/03/31/utmutato-a-koronavirusos-betegek-otthoni-apolasa/>
- ▶ **Tünetek esetén telefonon, vagy e-mailen keressék meg házi orvosukat, házi gyermekorvosukat! Sürgős esetben hívják az ügyeletet, vagy az Országos Mentőszolgálatot!** (Sürgősségi tüneteket ld. később!)

A COVID-19  
fertőzési  
tünetek igen  
változatosak  
lehetnek,  
amiket az  
orvosnak kell  
értékelni!

- Láz, hidegrázás
- Köhögés, ami lehet száraz és hurutos is
- Izomfájdalom
- Fáradékonyság
- Fejfájás
- Nehézlégzés
- Torokgyulladás
- Náthaszerű tünetek, orrfolyás
- Szaglás és ízérzés zavara (hirtelen kezdettel, nátha nélkül különösen!)
- Étvágytalanság
- Hányinger, hányás
- Hasmenés
- Mellkasi fájdalom
- Kötőhártya gyulladás
- Egyéb: zavartság, görcsök, ízületi fájdalom, vizelet elakadása, stb.

Forrás: <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6928a2.htm>

Mivel lehet  
összekeverni a  
COVID-19  
betegséget?  
**Miért fontos az  
orvosi  
konzultáció?**

Az alábbi felsorolás csak pár fontos példa:

- ▶ Bakteriális eredetű tüdőgyulladás
- ▶ Szívinfarktus
- ▶ Stroke
- ▶ Vakbélgyulladás
- ▶ Gennyes mandulagyulladás,  
gégegyulladás
- ▶ Gennyes arcüreggyulladás
- ▶ Ételmérgezés
- ▶ Calici, vagy Rota-vírus fertőzés



# A vírusos fertőzés többnyire enyhe tünetekkel jár: „Csak kapar a torkom” Komolyan kell venni?

Közösségekben a legtöbb vírusos felső légúti hurut gyakori és könnyen terjed. Nagyobb gyermekek, fiatalok, felnőttek szinte észre sem veszik. „Megszoktuk, hogy így járunk dolgozni / óvodába / iskolába.” **Fontos, hogy ez most NE így legyen!** A garat nyálkahártya a hozzátartozó, vagy a beteg által is könnyen ellenőrizhető. Tükör előtt, megvilágítva a garatot a lágyszájpad vérbő, erezett, és a nyálkahártyán sokszor mákszemnyi, átlátszó vírusos hólyagok jelenhetnek meg, mintha „rücskös lenne” a nyálkahártya. Egyéb vírusos fertőzéses jelek is előfordulhatnak, ezeket az orvossal egyeztessük. A vírusos mandulagyulladás pl. fehér, vagy piszkos fehér tüszőket okozhat, egyes vírusok esetén pedig apró fehér foltok jelentkezhetnek a szájpadlason. Ezeket az orvos tudja biztonsággal értékelni. Konzultáljunk vele!



Vírusos garatgyulladás tipikus képe  
Fotó: Dr. Dózsa Katalin

**Az előbbi  
tünetek mindig  
COVID-19  
betegséget  
jeleznek?  
Hogy járjunk el  
enyhe vírusos  
fertőzések  
esetén?**

**A felsorolt tünetek nem feltétlen jelentenek COVID-19 fertőzést, de élni kell a gyanúval.** A beteg garatjáról készített fotó, a panaszok, és a testhőmérséklet pontos megadása, esetenként videó beszélgetés lehetősége sokat segíthet a családorvosnak a tünetek helyes értékelésében, egyéb betegség gyanújának tisztázásában.

# Hogy járjunk el enyhe vírusos fertőzés esetén? Mindig kell teszt?

A tömegesen előforduló, enyhe tünetes esetekben nem ajánlott és jelenleg nem kivitelezhető, hogy korlátlan laboratóriumi virológiai vizsgálat álljon az ország lakosságának rendelkezésére, ezért **a házi orvos, vagy házi gyermekorvos javasolhatja, hogy teszt nélkül, de a szokásoshoz képest nagyobb óvatossággal, a hivatalos COVID-19 eljárásrendhez igazodva járjanak el:**

Az enyhe tünetes, beteg -ha az orvos javasolja, akkor- a tünetek jelentkezésétől 10 napig ne menjen közösségbe. Az orvos tanácsa szerint javasolt megoldani az otthoni izolációt, az egy háztartásban élők pedig fokozottan tartsák be a járványügyi óvintézkedéseket, tünetek esetén jelentkezzenek orvosuknál, kérjenek tanácsot, és lehetőség szerint -2 héttel- halasszák el találkozóikat. **Kérdés, panasz esetén haladéktalanul keressék meg házi orvosukat!**

**Az utóbbi hónapokban megjelentek olyan gyors tesztek, amiket lakossági használatra is javasolhatnak cégek.** Ezekről is kérjék ki orvosunk tanácsát, vagy olvassanak utána megbízható állami, egyetemi portálon. **A gyors tesztek megfelelően alkalmazva képesek segíteni a munkahelyek, oktatási intézmények, családok biztonságát.**

# Mikor kérhet hivatalosan tesztet az orvos?

A beteg, vagy kontakt személy kikérdezése alapján az orvos meghatározott kritériumok, eljárásrend szerint kötelezően, illetve egyes közösségi szempontból jelentős, gyanús esetekben indoklással kér virológiai vizsgálatot (ami jelenleg antigén gyorsvizsgálat és PCR vizsgálat is lehet). Az orvos köteles a hivatalos eljárásrend felelős betartására, nem önkényesen jár el. Ld. Hivatalos Eljárásrend 2.2. a) pontja és 5. sz. melléklet 2. pontja:

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/567-eljarasrend-a-2020-evben-azonositott-uj-koronavirussal-kapcsolatban>

[https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/567/5\\_sz\\_mell%C3%A9klet\\_Kibocs%C3%A1t%C3%A1si\\_krit%C3%A9riumok\\_2020.06.11.pdf](https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/567/5_sz_mell%C3%A9klet_Kibocs%C3%A1t%C3%A1si_krit%C3%A9riumok_2020.06.11.pdf)

# Mire ügyeljünk COVID-19 beteg hozzá tartozó ápolásakor?

- ▶ Kölcsonös maszkviselés
- ▶ Rendszeres szellőztetés
- ▶ Kézfertőtlenítés
- ▶ A beteg által megérintett felületek rendszeres fertőtlenítése
- ▶ Lázcsillapítás, gyulladáscsökkentés (aszpirin hatása kedvező)
- ▶ Bő folyadékbevitel, megfelelő kalória bevitel, B-, C- D- vitamin biztosítása
- ▶ A beteg nem hagyható magára! **A beteg hőjének, vérnyomásának, pulzusának, éber tudatának, beszédének napi többszöri ellenőrzése.** Krónikus betegek, idősek esetén a háziorvossal szoros kapcsolattartás
- ▶ 120 feletti pulzus, alacsony vérnyomás, zavartság, látászavar, nehéz ébreszthetőség, kifulladás, beszéd közben pihegés, hirtelen mellkasi fájdalom, az ajkak lilás színe, vizelet elakadás, több napja tartó magas láz esetén mentők értesítése!
- ▶ Az otthoni izoláció betartása, amelyről itt olvashatnak: <https://semmelweis.hu/hirek/2020/03/31/utmutato-a-koronavirusos-betegek-otthoni-apolasa/>

**Sürgősségi  
helyzetek, amikor  
ne várjuk meg,  
hogyan  
felszabaduljon a  
házi orvos  
telefonvonal,  
hanem hívjuk fel  
az ügyeletet, vagy  
a mentőt!**

**Az ügyeletet értesítsük, ha a házi orvos nem elérhető és a betegnek típusos tünetei (38 C-fok vagy afeletti láz, köhögés, nehézlégzés, szaglászavar) vannak és emellett veszélyeztetett, vagyis:**

- ▶ **Idős** (60 éves, vagy idősebb), **vagy**
- ▶ **Krónikus betegsége ismert** (cukorbetegség, szív-érrendszeri betegség, aktív daganatos betegség, COPD beteg, immunrendszert gyengítő kezelés alatt áll)

Megjegyzés: fokozott életmód rizikót jelent, ha a tünetes beteg **dohányzik**, vagy **elhízott**, vagy **kórosan sovány**. A világjárvány erősíti az életmódváltás jelentőségét! Akit érint, feltétlen kezdje el! Kóros soványság gyanúja esetén forduljon orvosához!

**A mentőket hívjuk, ha a COVID-gyanús betegnek riasztó tünetei alakulnak ki:** riasztó nehézlégzés, a száj lilás színezete alakul ki, hirtelen kialakult heves mellkasi fájdalom, újkeletű bénulásos (stroke) tünetek jelentkeznek, a beteg zavarttá válik, eszméletlen, vizelet elakadást tapasztal (aminek más korábbi ismert oka nincs)

# Hogy járjunk el enyhe vírusos fertőzés esetén? Mikor lehet újra közösségbe menni ha nem volt teszt?

A COVID-19 betegség esetén az országos eljárásrend szerint kell eljárni. Ha nem történt tesztelés (enyhe tünetek miatt) de a házi orvos javasolja, akkor is az országos eljárásrendben foglaltak alkalmazhatók:

**Az otthon elkülönített, enyhe tünetes beteg esetén, ha: „A beteg legalább 3 napja láztalan, légúti tünetei megszűntek, és a tünetek kezdete után legalább 10 nap eltelt, gyógyultnak nyilvánítandó”** (forrás ld.: NNK Eljárásrend 5. sz. melléklete)

Ez az eljárás mind az igazolt, mind a nem igazolt eredetű, enyhe tünetes vírusos fertőzés miatt otthon tartott betegek esetén biztonságosnak tekinthető. Az orvosunkkal telefonon, vagy elektronikusan egyeztetett módon tartsuk a kapcsolatot a vele egyeztetett időközönként. A házi orvos munkáját segítsük azzal, hogy mi magunk, vagy hozzátartozónk ad számára rendszeres tájékoztatást

# Lesz megbízható, olcsó, tömeges teszt lehetőség?

- ▶ Nagy erővel zajlanak az aktív fertőzőképesség kimutatását szolgáló fejlesztések a világban, így hazánkban is. Ilyenek pl. az ún. nyáltesztek. A fejlesztések célja olyan gyors teszt elterjesztése, amely önvizsgálatra alkalmas, gyors, egyszerű, biztonságos, megfizethető, és ezáltal a lakossági igényt is képes kielégíteni. Ez áttörést jelentene abban, hogy a fertőző esetek miatt ne bénuljon meg a munkahelyek, oktatási és egyéb intézmények működése, és vissza lehessen térni gyorsabban a munkába.

- ▶ Tudományos források pl.:

<https://semmelweis.hu/hirek/2020/09/11/nyalbol-gyorsan-es-egyszeruen-kimutathato-lehet-a-koronavirus/>

<https://www.the-scientist.com/news-opinion/toward-covid-19-testing-any-time-anywhere-67906>



# Milyen tesztek érhetőek el jelenleg a lakosság számára és mire jók?

- ▶ **PCR vizsgálat orr-garat váladékból:** a tünetmentes fertőző egyének szűrésére és a betegek diagnosztizálásra egyaránt alkalmas, magas érzékenységű genetikai örökítőanyag kimutatási teszt. Hátránya, hogy drága, időigényes és nehezen hozzáférhető. Előnye az érzékenysége (akár egyetlen vírus RNS is kimutathatóvá válik), ami **hetekig megbízható módon igazolja a fertőzést.**
- ▶ **Antigén gyorseszteszt orr-garat váladékból:** elsősorban a tünetes egyének SARS-CoV2 fertőzöttségének gyors igazolására alkalmas diagnosztikai eszköz. Előnye, hogy rendkívül gyors, a tünetes fázisban érzékenysége és pontossága is megközelíti a 100%-ot. A fertőző egyén a közösségből a kontaktokkal együtt azonnal kiemelhető. Hátránya, hogy rövid ideig, és csak jelentős vírus ürítés esetén érvényes magas érzékenysége, ezért hamis, ún. álnegatív eredményt adhat alacsony számú vírus ürítése esetén. Szűrésre ezért kevésbé megbízható, tünetmentes terjesztők esetén magas hiba százalékos vizsgálat. Kb. 2 hétig képes a vírus jelenlétének kimutatására.
- ▶ **Ujjbegy-vér antitest (immunglobulin) teszt:** a SARS-CoV2 elleni ellenanyagok (antitestek) jelenlétének kimutatására szolgáló gyorseszteszt, ami pozitív esetben az átvészeltség (védettség) igazolására szolgál. A tünetek jelentkezése után legalább 2 héttel érdemes elvégezni, tehát diagnosztikára egyáltalán nem alkalmas. A védettség, és a potenciális plazma donorok azonosítására hasznos vizsgálat.

# Miért az orr-garatból kell mintát venni?

- ▶ Mert vizsgálatok alapján a vírus ürítés mértéke az orrváladékban nagyobb, mint a garatváladékban



# Az orr-garat váladék mintavétel helyes kivitelezése

- ▶ Egészségügyi dolgozó által
- ▶ Megfelelő védőfelszerelésben
- ▶ Szabályos módon javasolt

Kép források:

<https://www.youtube.com/watch?v=Pv050IUShjo>

<https://www.youtube.com/watch?v=DVJNWefmHjE>


<https://www.youtube.com/watch?v=LETfHaUjs4>

Megj.: Októbertől megjelent az antigén gyorseszteszt lakossági önvizsgálat is, ami a vizsgálat eredményének megbízhatóságát csökkenti, de ez az érintettek oktatásával az eredményesség javítható.





A hajlékony, kíméletes mintavevő pálca megbízható mintagyűjtéséhez 10-15 másodperc szükséges



SPECIÁLIS  
TANÁCSOK  
CSALÁDOK, ÉS  
KRÓNIKUS  
BETEGEK RÉSZÉRE



Tanácsok óvodások, iskolások  
szüleinek

# Hogyan vegyen részt a gyermekem az iskolai, óvodai életben?

- ▶ **Csak egészségesen!** A járvány helyzetre tekintettel enyhe fertőzőes tünetek esetén is egyeztessenek a gyermekorvossal, és ne vigyék közösségbe betegen gyermekeiket!
- ▶ A járvány közösségi terjedése szempontjából a legnagyobb kihívások közé tartozik az enyhe tünetes és a tünetmentes terjesztők szerepe.
- ▶ A járvány visszaszorítása érdekében **tanítsuk meg a gyerekeknek**, hogy mikor kell kezet mosni, **otthon gyakoroljuk** a helyes kézmosást, helyes zsebkendő, szalvéta, WC-papír használatot. A gyakoribb hajmosás, ruhamosás, a gyermekek játékainak rendszeres tisztítása, fertőtlenítése, a fogkefe gyakori cseréje fontos segítség a közösségnek. Kérdéssel forduljunk a területi, vagy intézményi védőnőhöz!
- ▶ A maszk viselés óvodás korban szorongáskeltő lehet, ne helyezünk lelki nyomást a gyermekekre, kövessük az óvodapedagógusok, védőnők és az NNK ajánlásait! Természetesen hordhat maszkot a kisgyermek, ha elfogadottá válik számára. Az Egyesült Államok illetékes hatósága (CDC) 2 éves kor felett javasolja. A tanulási folyamattal, életkori sajátosságokkal türelmesen számolni kell, ha egy helyi közösség úgy dönt, megpróbálja a maszkviselést. A tapasztalat azt mutatja, hogy **némi fantáziával a kisgyermekek számára is vonzóvá tehető a védekezés.**

## ▶ **Hasznos források:**

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/663-figyelemfelhivas-az-ovodai-bolcsodei-jarvanyugyi-szabalyokkal-kapcsolatban>

[https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/562/COVID19\\_kezmosas\\_menete\\_1\\_20020314.pdf](https://www.nnk.gov.hu/attachments/article/562/COVID19_kezmosas_menete_1_20020314.pdf)

# Mikor ne menjen közösségbe a gyermekem?

- ▶ **Bármely korábban ismertetett fertőzőes tünet esetén!**
- ▶ **Kapcsolatba került koronavírus fertőzőttel**, vagy az NNK eljárásrend, családorvos értékelése alapján fennáll a fertőzés lehetősége, ld.:  
<https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/567-eljarasrend-a-2020-evben-azonositott-uj-koronavirussal-kapcsolatban>

Megjegyzés: Gyermek COVID-19 betegsége esetén a gyomor-bélrendszeri tünetek előfordulása gyakoribb. Az a gyermek, akinek hányingere, hasi fájdalma, rossz közérzete, hasmenése van, ne menjen közösségbe! A formált széklet helyreállása alapvető jele a gyógyulásnak bármely fertőző, hasmenéses betegség esetén. Gyakori lehet a nátha, magas láz, végtagfájdalom, torokfájás tünetegyüttes, köhögés nem feltételen alakul ki. Gyanú esetén az orvos vizsgálatot kér. Ha nem így dönt, akkor is türelemmel várják ki az orvos által javasolt biztonsági időt!



# Miért vannak nagyobb veszélynek kitéve a gyermekorvosok, fül-orr-gégészek, fogorvosok, mintavételezők?

- ▶ **A szülők együttműködése nagyon fontos a beteg gyermek tüneteinek pontos, telefonos, vagy elektronikus úton történő ismertetésében, és ezáltal a gyógyító orvosok és munkatársaik egészsége/élete védelmében is**
- ▶ A vírus aeroszol képződéssel járó vizsgálat vagy ellátás során erőteljesen fertőz! Ha a gyermek lázas, akkor például a mandula vizsgálata, vagy a virológiai mintavétel, - fertőzött csecsemők és kisdedek esetén- a pelenka kibontása magas kockázattal jár az egészségügyi személyzetre nézve!
- ▶ Fontos, hogy a szülő bízson az egészségügyi személyzetben, és együttműködjön velük.

# Mire ügyeljenek a nagyobb iskolások, fiatalok?

- ▶ **Az idősebb gyermekek, fiatalok feltétlen törekedjenek a sebészi/textil szájmaszk zárt térben történő ÁLLANDÓ és HELYES használatára** (tanórákon is, kivéve a testnevelés órákat). **A maszk mellőzése a járvány motorja, ezért a tantestületek számára javasolt a kötelező tanórai maszkviselés bevezetése.**
- ▶ **Legyen tartalék maszk** kéznél, ha átnedvesedik és ezáltal átteresztővé válik a hordott darab (napi 2 maszk szükséges mindenkinek, melyeket le kell tudni cserélni/mosni naponta). A textil maszkot a vasalás is fertőtleníti. **A csoportos beszélgetést a szabadban is kerülni kell, és a maszk viselése ekkor is nélkülözhetetlen, ha páran röviden beszélgetnek.**
- ▶ Az FFP2, FFP3 maszkok használata krónikus beteg fiatalok számára javasolt, mivel belégzéskor jobb védelmet nyújtanak a sebészeti szájmaszkokhoz képest, ugyanakkor fontos tudni, hogy a kilélegzett levegő akadálytalanul távozik a környezetbe, ezért az egészségesek sebészeti / textil maszkot viseljenek, hogy másokat védjenek
- ▶ Legyen a táskában **kézfertőtlenítő**, hogy a közlekedési eszköztől leszállva fertőtleníteni tudják a kezüket. A rendszeres kézfertőtlenítés felér a gumikesztyű használatával!
- ▶ **Közös étel, ital** vagy cigaretta, vagy e-cigaretta használata veszélyes és tiltandó. Ne egyenek közös tálból, közös zacskóból! **A szokásos üdvözlési szokásokkal is szakítani kell egy időre.**
- ▶ **A rendszeres testmozgás, és a dohányzásmentes életmód fiatal korban is véd a COVID-19 betegség kedvezőtlen következményeitől.**
- ▶ Veszélyes lehet a napi használati eszközök (flakon, evőeszköz, stb.) tisztításának elmulasztása
- ▶ A túlzott ékszerviselés, műköröm, vagy a személyes higiéne hanyagolása kedvezhet a kórokozók terjedésének
- ▶ **A hajmosás, ruhaváltás, körömvágás, körömtisztítás gyakoriságának növelése ajánlott** (akár naponta)



Tanácsok tanárok, nevelők  
részére

# A hiányzásos napok száma nőhet a kivárási idő betartása miatt

- ▶ Tömeges szezonális vírusos (nem COVID-19) megbetegedések esetén az enyhe tünetes esetek tesztelése jelenleg nem kivitelezhető, ezért bármely fertőző betegség esetén úgy biztonságos eljárni, hogy **„akár COD-19 fertőzés is lehet”, a tanuló maradjon otthon és értekezzen a családorvossal. Gyanú esetén az orvos vizsgálatot fog kérni.**
- ▶ A hiányzásos napok száma várhatóan meg fog ugrani, nagyobb szükség lesz a tananyagok digitális megosztására, és a pedagógusok türelmére is.
- ▶ A szülőkkel a bizalom erősítése, egymás gyors értesítése, a tanulók közötti segítségnyújtás, összefogás erősítése kiemelt jelentőségű. A közösségbe járó tanulók fokozott felelősséggel tartoznak krónikus betegséggel élő társaik, tanáraik, szüleik és idős szeretteik iránt. Ennek jelentőségét nem lehet eléggé hangsúlyozni. Osztályfőnöki órák fontos témája lehet a higiéné, kapcsolattartás és segítségnyújtás kreatív módjainak kialakítása társaik, szeretteik, közösségük felé.
- ▶ **A maszk mellőzése a járvány motorja, ezért a tantestületek számára javasoljuk, hogy a kötelező tanórai maszkviselés mellett döntsenek.**

A járvány miatt nem maradhatnak el a szükséges ellátások, de minden felesleges kontaktust kerülni kell!

Szerettei, barátai segítségével ez sikerülhet!

**Tanácsok idősek, krónikus betegek részére**


**FELHÍVÁS**

**AZ IDŐS ÁLLAMPOLGÁROKHOZ**

**MARADJANAK OTTHON!**



**ÚJRA!**



A jól gondozott betegek nagyobb biztonságban vannak az új koronavírussal szemben!

LEGYEN VÉRNYOMÁSA, VÉRCUKRA, VÉRZSÍR ÉS EGYÉB ÉRTÉKEI RENDBEN, EZZEL IS VÉDJE MAGÁT!

**A jól gondozott, jól beállított krónikus betegség védelmet jelent a korai halálózással, a súlyos szervi károsodásokkal (pl.: stroke, infarktus, vakság, amputáció) és a kedvezőtlen kimenetelű COVID-19 betegséggel szemben is!**  
**Ha Ön krónikus betegséggel él egyeztesse háziorvosával, hogy:**

- ▶ Melyek azok a **rendszeres labor, képalkotó, vagy klinikai szakorvosi vizsgálatok**, amelyeken szükséges részt vennie? Azok mikor és hogyan kivitelezhetők? A fontos vizsgálatok nem maradhatnak el!
- ▶ Ha bizonytalan abban, hogy **milyen gyógyszereket, milyen adagban és gyakorisággal szükséges szedni, feltétlen egyeztesse**
- ▶ Ne várja meg, hogy lejárjon a szakorvosi javaslata
- ▶ Gyógyszer felírás kérésekor mondja el, hogy milyen vérnyomás, vércukor értékeket mért otthon és kérdezzen rá, hogy ez az Ön esetében megfelelő-e?
- ▶ Ügyeljen arra, hogy a hagyományos alvadásgátlók szedése mellett a rendszeres **INR** vizsgálat megtörténjen!
- ▶ Dohányzás, cukorbetegség, magasvérnyomás betegség esetén érdeklődjön orvosánál, mikor javasolja **EKG**, vagy más speciális vizsgálat (pl. ABPM, boka-kar index mérés) végzését
- ▶ Ha rendszeresen jár járóbeteg szakrendelésre, akkor kérje, hogy adjanak olyan telefonszámot, e-mail címet, ahol a klinikai szakorvos elérhető telefonon vagy elektronikusan esetleges korlátozások ideje alatt is

# Magasvérnyomás betegeknek. Mikor jó a vérnyomásom?

- ▶ A járvány ideje alatt fontos, hogy rendszeresen (legalább 3 havonta pár napig) ellenőrizték otthon vérnyomásukat (ébredéskor, napközben, lefekvés előtt), és jelentkezzenek, ha az Önök számára javasolt célértéket az eredmény meghaladja (tartósan 140/85 Hgmm vagy afeletti, magasabb kockázatú betegek esetén pedig 130/80 Hgmm vagy afelett alakul). A Magyar Hipertónia Társaság otthoni vérnyomás és koleszterin napló applikációja a Google Play Áruházból okostelefonra tölthető, **a Társaság friss lakossági tájékoztató anyagait, és a javasolt célértékeket itt érik el:**

<http://www.hypertension.hu/info.aspx?sp=200>

## KardioNapló

Tartsa meg az normális testsúlyát!  
Ez önmagában segíti a magas vérnyomás csökkentését.





# Cukorbetegeknek. Mikor jó a vércukor, HgbA1C értéke?

A rendszeres otthoni vércukor önellenőrzés kiemelten javasolt minden cukorbeteg számára, a várható életéveket bizonyítottan növeli. A rendszeres otthoni ellenőrzött cukorprofil segíti a gondozás, és a diéta sikerét, ezáltal növelve az egészségben eltöltött életéveket!

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége által fejlesztett Okostányér alkalmazás Google Play áruházban elérhető. Ez és más életmódváltást segítő applikációk, digitális eszközök segítik a cukorbetegség gondozás sikerét. Kérdés esetén forduljanak családorvosukhoz! A Magyar Diabetes Társaság aktuális lakossági tájékoztatóit itt érik el: <https://www.doki.net/tarsasag/diabeteslaikus/info.aspx?sp=200>

The screenshot shows the website interface for the Hungarian Diabetes Association. At the top, there is a navigation bar with the date '2020. szeptember 7.', language options ('SZAKMAI OLDAL', 'LAIKUS OLDAL', 'ENG'), and a search icon. Below the navigation bar, the main header features the association's logo (Magyar Diabetes Társaság / HUNGARIAN DIABETES ASSOCIATION) and a 50th anniversary emblem. A prominent banner on the right side is titled 'Koronavírus-járvány' (Coronavirus epidemic) and includes a warning about safety measures. Below the banner, there are sections for 'MDT PLATINAFOKOZATÚ TÁMOGATÓI' (Platinum-level sponsors) and 'MDT GYÉMÁNTFOKOZATÚ TÁMOGATÓI' (Diamond-level sponsors), listing various pharmaceutical and medical companies like AstraZeneca, MSD, and Novartis. The main content area is divided into several columns: '1-es típusú cukorbetegség' (Type 1 diabetes), '2-es típusú cukorbetegség' (Type 2 diabetes), 'Terhességi cukorbetegség' (Gestational diabetes), and 'Monogénes diabétesz' (Monogenic diabetes). Each section contains brief text and icons. On the right side, there is a 'HÍREK' (News) section with articles about children's camps and COVID-19 information. At the bottom, there are sections for 'Életmódkezelés: étrend, testmozgás' (Lifestyle management: diet, exercise) and 'Kezelési célok, vércukorellenőrzés' (Treatment goals, blood sugar control).

# Tüdő-, mozgásszervi-, és daganatos betegeknek

- ▶ Tüdő és immunhiányos betegek figyelmébe ajánlott a Magyar Tüdőgyógyász Társaság lakossági tájékoztatóinak olvasása, ld.: <https://tudogyogyasz.hu/Page/Index/29487> ,
- ▶ Gyulladásos mozgásszervi betegek figyelmébe ajánlott a Magyar Reumatológusok Egyesületének tanácsainak követése, ld.: <https://www.doki.net/tarsasag/reuma/hirek.aspx?nid=99045>
- ▶ A Magyar Onkológus Társaság betegtájékoztatói itt érhetők el: <http://oncology.hu/rovat/betegeknek/index.php>
- ▶ **BÁRMELY KRÓNIKUS BETEGSÉG ESETÉN KÖVESSE AZ ILLETÉKES SZAKMAI TÁRSASÁG HONLAPJÁT ÉS TÁJÉKOZTATÓIT!**

# Idős, vagy beteg szeretteinket újra fokozottan óvni kell!

- ▶ **Akik közösségbe** (munkahely, óvoda, iskola) **járnak, azok ne a szokásos érintkezzenek idős szeretteikkel! Halasszuk el a maszk nélküli közös családi találkozókat, és tartsuk a kapcsolatot más módon!**
- ▶ Sajnos tapasztalat, hogy a fiatalabbak COVID-19 fertőződését követően kb. 1 hónappal az idősek követik őket, majd körükben elindul a nagyobb arányú halálozás.
- ▶ Tartsuk be a higiénés szabályokat idős családtagjaink, ismerőseink érdekében. Családi ebéd helyett családi sétákra, kültéri találkozásra térjünk át, míg az időjárás engedi.

# Oltási szezonba lépünk!

## Elmúlt 60 éves, vagy krónikus beteg?

### Óvja egészségét védőoltással is!

- ▶ Kérje háziorvosa segítségét az **influenza** vírusok és a tüdőgyulladást okozó **Pneumococcus** baktérium elleni védekezéssel kapcsolatban! Ha Ön idős, vagy krónikus betegséggel él, vegye igénybe a védőoltások segítségével bizonyítottan kialakítható védelmet! A védőoltások jelenleg várakozási idővel érhetőek el, kérje háziorvosa tanácsát!
- ▶ Részletes tájékoztatást itt talál a védőoltásokkal kapcsolatban:
- ▶ [http://www.infovac.hu/images/Felnottek\\_oltasi\\_ajanlasi\\_2019.pdf](http://www.infovac.hu/images/Felnottek_oltasi_ajanlasi_2019.pdf)




Tanácsok szűrővizsgálatokkal,  
megelőzéssel kapcsolatban

# Nem maradhat el a magasvérnyomás, cukorbetegség, anyagcsere, COPD- asztma, daganatok és egyéb krónikus betegségek felismerése a COVID-19 járvány idején!

- ▶ A krónikus betegségek sokáig tünetmentesek, **csak szűréssel deríthetők fel időben!** A fel nem fedezett betegségek megelőzhető, súlyos szövődményeket okozhatnak, mint pl. a stroke, vagy szívinfarktus, vagy áttétes, kevesebb sikerrel gyógyítható daganat.
- ▶ **Évente ellenőrizze, vagy ellenőriztesse vérnyomását!** Iskolás gyermekek esetén is javasolt, különösen túlsúly, elhízás esetén! Információ: <http://www.hypertension.hu/info.aspx?sp=200>
- ▶ 45 éves életkor felett, magasvérnyomás betegség, túlsúly, elhízás, korábbi terhességi cukorbetegség, inaktív életmód esetén kérje orvosa tanácsát **cukorbetegség szűrés** céljából, amely mintegy 1 millió magyart érint. A kockázat felmérő kérdőív itt tölthető ki: [https://www.doki.net/tarsasag/diabeteslaikus/info.aspx?sp=345&web\\_id=D7094E958917279](https://www.doki.net/tarsasag/diabeteslaikus/info.aspx?sp=345&web_id=D7094E958917279) **Kóros eredmény esetén keresse háziorvosát!**
- ▶ Ha elmúlt 40 éves, esetleg dohányzik, sokat köhög, sűrűn hurutosnak érzi magát, fáradékony, gondoljon **COPD-re**, keresse orvosát tanácsért!
- ▶ **Csökkentse életmód (táplálkozás, dohányzás, alkohol, mozgáshiány) kockázatait a szív- érrendszeri-, daganatos szövődmények, valamint a COVID-19 miatt is!**
- ▶ **Heti 150 perc** közepesen intenzív **mozgás egészséges felnőttek esetén** (3-5 részletben) bizonyítottan csökkenti a szív és érrendszeri kockázatot. Fokozatossággal vezesse be a rendszeres sétát, kocogást, egyéb intenzív testmozgást a siker érdekében! A táplálkozás és alvás minősége is befolyásolja szív- érrendszeri rizikóit. Kérdéssel forduljon szakemberhez!

# Nem késhet a daganatok felismerése!

- ▶ Jelentkezzen házi orvosánál, ha elmúlt 40 éves és van vastagbél daganattal diagnosztizált közeli hozzátartozója
- ▶ Ha elmúlt 50 éves és még soha nem volt székletvér szűrése
- ▶ A hölgyek ne mulasszák el a nőgyógyászati és emlő szűrővizsgálatokat! 2 évente emlőszűrés javasolt 45-65 év között, lehetőleg 75 éves korig folytatva. Családi emlőrák halmozódás esetén fiatalabb életkortól kezdve (orvosi javaslat alapján). 21 éves kortól 3 évente méhnyakrák szűrés javasolt, más protokoll szerint 30 év felett 5 évente (orvosától kérjen tanácsot). Méhnyakrák megelőző HPV oltással kapcsolatban kérdezze orvosát!
- ▶ A férfiak 55 éves kor felett kérjék házi orvosuk tanácsát PSA vizsgálat érdekében (vérvétel útján javasolt vizsgálat az életkor, valamint egyéni és családi hajlam mérlegelése alapján)
- ▶ Szokatlan bőrelváltozás vagy szájüregi daganat, szaruképződéssel járó elváltozás esetén jelentkezzen házi orvosánál
- ▶ Tüdőrák szűrés idült dohányzás esetén az orvos javaslata alapján lehetséges (30 csomagév dohányzás esetén, 55-80 éves kor között)



Vigyázzunk egymásra,  
állítsuk meg a vírust,  
óvjuk egészségünket!

2020. NOVEMBER 15.