

Együtt, egymásért

Mit tehetünk a koronavírus terjedésével szemben?

A 2019 végén, a kínai Vuhanban kialakult tüdőgyulladás-járvány háttérében egy új vírust azonosítottak: a koronavírus. Az általa okozott megbetegedés a koronavírus-betegség 2019 (coronavirus disease 2019), rövidítve COVID-19.

Hogyan terjed a betegség?

A fertőzés emberről-emberre jellemzően cseppfertőzéssel és a fertőzött váladékkal történő direkt vagy indirekt kontaktussal történik, hasonlóan az influenza és más légúti kórokozók terjedéséhez. 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, esetleg a tüdőbe jutnak belégzés útján. Másik lehetséges terjedési mód, ha egy ember a kórokozót tartalmazó nyálcseppekkel szennyezett felületek vagy tárgyak érintése után kezével a saját orrához, szájához vagy szeméhez nyúl.

Megfertőződhetek 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. Elképzelhető, hogy olyasvalakitől kaphatjuk el a betegséget, akinél csupán enyhe köhögés jelentkezik, és nem érzi betegnek magát.

Elkaphatom a COVID-19-et széklet útján?

A jelenlegi ismeretek szerint ennek a kockázata alacsony. A kezdeti vizsgálatok azt mutatják, hogy egyes esetekben a vírus jelen lehet a betegek székletében és vizeletében, de az ezen az úton való terjedés nem jellemző. A kézmosást soha ne feledjük!

Mik a betegség tünetei?

A betegség leggyakoribb tünetei a láz, a fáradtság és a száraz köhögés, légzési nehézség. 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. Hat fertőzöttből nagyjából egynél alakul ki súlyos betegség és légzési nehézség, jellemzően azoknál, akiknek már meglévő egészségügyi problémáik vannak: magas vérnyomás, szívproblémák, cukorbetegség. A hetven év feletti korosztály különösen érintett. A betegség lappangási ideje átlagosan 5-6 nap.

Hogyan védekezhettek a fertőzés ellen?

Folyamatosan kövesse a COVID-19 járványra vonatkozó legfrissebb, hiteles információkat: koronavirus.gov.hu

Mivel a vírus nagyon gyorsan terjed, ezért az alábbi teendők betartása szükségszerű:

- 1.** Rendszeresen és alaposan mossa meg kezét szappannal vagy tisztítsa meg alkoholos kézfertőtlenítővel, így eltávolítja a kézen lévő vírusokat.
- 2.** Tartson legalább két méter távolságot mindenkitől, aki köhög vagy tüsszent. Köhögéskor vagy tüsszentéskor apró folyadékcseppek kerülnek a környezetbe, amelyek tartalmazhatják a vírust. Ha túl közel vagyunk, akkor belélegezhetjük a cseppeket és ezáltal a vírust is.
- 3.** Kerülje a szeméi, az orra, és a szája érintését. 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.
- 4.** Tegyen meg mindent, hogy ön és környezete betartsa a megfelelő higiénés előírásokat. Takarja el a száját és orrát zsebkendővel vagy behajlított könyökével, amikor köhög vagy tüsszent, ez után pedig azonnal dobja ki a használt zsebkendőt. A köhögési, tüsszögési etikett betartásával megvédjük a körülöttünk lévőket.
- 5.** Kerülni kell a szokásos érintkezési formák közül a kézfogást, puszt, ölelést.
- 6.** Szellőztessen gyakran.
- 7.** Takarítson gyakrabban a megszokottnál. A koronavírus lipid burokkal rendelkezik, így a legtöbb, egyfázisú tisztító-, fertőtlenítőszer hatásos ellene. Takarításhoz a klórtartalmú, virucid hatású készítmények használata javasolt. Kiemelten fontos és napjában többször is fertőtleníteni kell azokat a felületeket, melyeket kézzel gyakran érintenek (ajtókilincsek, korlátok, villanykapcsolók stb.) Ezeknek a felületeknek a fertőtlenítésére az alkohol bázisú gyorsfertőtlenítők, illetve a fertőtlenítő kendők alkalmazhatóak.

8. Ha betegnek érzi magát, lázas, köhög, és nehezen lélegzik, akkor mielőbb hívja fel telefonon orvosát. Mondja el neki a tüneteket és azt, hogy az elmúlt időszakban koronavírus által fertőzött területen tartózkodott. Kövesse az orvos útmutatásait. Az orvosa a kijelölt egészségügyi intézménybe utalja. Ez önt is megvédi és segít megelőzni a vírusok és egyéb fertőzések terjedését.
9. Amennyiben egy munkatársnál légúti fertőzés tünetei észlelhetők, haladéktalanul el kell különíteni, egyúttal értesíteni kell az orvosát, aki az előírt és általa ismert eljárásrend szerint dönt a további teendőkről.
10. Amennyiben a munkahelyen a fertőzött személyt azonosítanak, akkor a közösség zárt jellege miatt fennáll a dolgozók fertőződésének kockázata is. A járványügyi vizsgálat ezért rájuk is kiterjed.

Hogyan lehet gyógyítani az új koronavírus által okozott betegséget?

Az új koronavírus okozta megbetegedéseknek jelenleg nincs speciális, célzott kezelési módja, gyógyszere, védőoltása. Az érintett betegeknél a tüneteknek megfelelő, a beteg szervezetét, immunrendszerét, légzését támogató kezelést alkalmaznak (oxigénterápia, folyadékkezelés, vírusellenes szerek, szükség esetén légzéstámogatás).

Hatékony védekezést jelenthet a koronavírussal szemben a maszk viselése?

Egy egészséges embernek nem javasolt orvosi maszkot viselnie. Csak akkor használja, ha légzőszervi panaszai vannak (köhögés vagy tüsszentés). A WHO azt tanácsolja, hogy észszerűen használjuk az orvosi maszkokat, hogy elkerüljük a készletek felesleges pazarlását.

Milyen sokáig marad a vírus életben a tárgyak felületén?

A kutatások szerint az új koronavírus pár órától akár több napig terjedően is életben maradhat a felületeken. Ez nagymértékben függ a külső környezeti tényezőktől is (felület típusa, hőmérséklet, páratartalom). Ha úgy gondolja, hogy egy adott felület fertőzött, akkor egyszerű fertőtlenítővel tisztítsa meg. Miként már írtuk: mosson kezet szappannal vagy végezzen kézfertőtlenítést alkoholalapú fertőtlenítő szerrel. Kerülje a szemének, szájának és orrának az érintését.

Élelmiszerek érintettsége

Az eddig rendelkezésre álló információk alapján elmondható, hogy a csomagolt élelmiszerek külső burkán a koronavírus, az egyéb csomagolási felületre jellemző módon nagyon rövid ideig képes életben maradni, ezáltal fertőzni.

Magyarországon kívül csomagolt élelmiszer importálása esetén **a gyártótól, forgalmazótól minden esetben elvárás, hogy az élelmiszerek felületén ne fordulhasson elő semmilyen 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 koronavírus érzékenysége miatt a csomagolt élelmiszerek felületére kerülve rövid időn belül elpusztul, minimális annak valószínűsége, hogy a Magyarországra beszállított fagyasztott, hűtött valamint környezeti hőmérsékletű csomagolt élelmiszerek kockázatot jelentenek a koronavírus közvetítésében. Ennek ellenére javasolt a csomagolás felületét, olyan vírusölő hatású szerrel letörölni, mely a csomagolóanyagot nem károsítja

Nem csomagolt élelmiszerek esetében (zöldségek, gyümölcsök) a felületükön történő koronavírus túlélési esélye nagyon alacsony. Felhasználásuk és fogyasztásuk előtt minden esetben javasolt a felületük alapos folyóvizes lemosása. A hideg vizes lemosás a szennyeződések jelentős részét eltávolítja, de vannak olyan gyümölcsök és zöldségek, amelyek legalább két-három lemosást igényelnek. 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 ez nem minden esetben használható.

Az élelmiszerek hőkezelése minden esetben megöli az esetlegesen előforduló vírusokat: a főzés, sütés élelmiszer-biztonsági szempontból meghatározott 63°C feletti hőmérséklete életképtelenné teszi a koronavírusot.

Mikor merül fel az új koronavírus fertőzés gyanúja? Mit a teendő ilyenkor?

1. Ha ön vagy családtagja belázasodik, köhög vagy nehezen lélegzik, és az elmúlt 14 nap folyamán olyan területen, országban járt, ahol terjed az új koronavírus vagy új koronavírusal igazoltan fertőzött személlyel érintkezett, akkor mielőbb hívja fel telefonon házi orvosát vagy a házi orvosi ügyeletet. (Arról, hogy aktuálisan mely területeken terjed az új koronavírus, a Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapján lehet tájékozódni: nnk.gov.hu Mondja el házi orvosának a tüneteket és azt, hogy az elmúlt időszakban pontosan hol járt vagy hol és mikor találkozhatott olyan személlyel, aki igazoltan új koronavírusal fertőződött. A telefonálás lehetővé teszi, hogy indokolt esetben az orvos a kijelölt egészségügyi

intézménybe utalja anélkül, hogy a betegek meg kellene jelennie a háziorvosi rendelőben. Ez segít megelőzni a fertőzések terjedését is. Feltétlenül kövesse az orvos útmutatásait, és működjön együtt a népegészségügyi hatósággal.

2. Amennyiben nem lázas, nem köhög, de az elmúlt 14 nap folyamán olyan területen, országban járt, ahol terjed az új koronavírus, akkor javasolt, hogy az utazást követő 14 napban figyelje magán a tünetek esetleges jelentkezését. Csak akkor hívja háziorvosát, ha tünetek jelentkeznek.
3. Ha a környezetében tud olyan emberről – legyen magyar vagy külföldi állampolgár –, akinél láz, köhögés vagy nehezebb lélegzés jelentkezett és az elmúlt 14 nap folyamán olyan területen, országban járt, ahol terjed az új koronavírus, lehetőleg kerülje a személyes találkozást, érintkezést. Kérje meg, hogy maradjon otthon, ne menjen közösségbe, és telefonon értesítse a háziorvost vagy a háziorvosi ügyeletet, valamint működjön együtt a népegészségügyi hatósággal.

Magyarország kormánya operatív törzset állított föl az új koronavírus elleni küzdelem érdekében. A koronavirus.gov.hu honlapon hiteles és naprakész információkat talál a hatósági intézkedésekről, a megelőzéshez szükséges lépésekről és teendőkről a panaszok esetén.

A Nemzeti Népegészségügyi Központ (NNK) a hét minden napján 24 órában elérhető ingyenesen hívható zöldszámokat hozott létre a koronavírusal kapcsolatos lakossági megkeresések gyors és szakszerű megválaszolására érdekében. A szolgáltatás célja a szakszerű, hatékony, időbeni reagálás a megelőzés érdekében.

06-80-277-455

06-80-277-456

Kérjük a lakosságot, hogy csak abban az esetben hívják a zöld számokat, ha az NNK weboldalain nem kaptak megfelelő választ kérdéseikre. Az új koronavírusról folyamatosan frissülő információk elérhetők: <https://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus> és <http://egeszseg.hu/koronavirus-tajekoztatok>.

Visegrád Város Önkormányzata folyamatosan figyelemmel kíséri a koronavírusal kapcsolatos helyzetet és követi az operatív törzs ajánlásait. A fennálló helyzetre való tekintettel, kérjük a lakosság megértését és együttműködését, a jelenlegi és az esetleges jövőbeni korlátozó rendelkezések betartását a polgárok egészségének megóvása, a járvány terjedésének, lassítása, majd megfékezése érdekében.

Új élethelyzetben kell helytállnunk, ezért kérjük, hogy továbbra is türelmesen, egymást segítve éljük meg ezeket a napokat. Napjainkban mindannyian döntéshozók vagyunk, felelősséggel tartozunk nem csak a saját, hanem a családnak, barátaink és a közösség egészségéért is!

Minden Visegrádon élő embernek és családnak kívánjuk, hogy maradjanak egészségesek. Meggyőződésünk, hogy a krízishelyzetet eltökéltséggel, odafigyeléssel, bátorsággal és türelemmel sikeresen átvészeljük!

*Eöry Dénes polgármester,
Visegrád Város Képviselő-testülete*