

# SARS-COV-2-INFORMÁCIÓS LAP

## Önellenőrzött otthoni karantén



Ön **kockázatos területen** tartózkodott. Nem zárható ki, hogy kapcsolatba került az újszerű koronavírusal. A saját biztonsága és az általános biztonság érdekében a hatóság álláspontja szerint köteles alávetni magát önkéntes önellenőrzött **otthoni karantén**nak, és **betartani az alábbi pontokat**:

- **Ne hagyja el otthonát, ill. háztartását az előírt elkülönítési ideje alatt miután visszatért egy kockázatos területről!**
- Külső személyekkel való kapcsolattartás csak akkor engedélyezett, ha az orvosi szempontból szükséges.
- **Ellenőrizze naponta kétszer a testhőmérsékletét, és a következő napokban figyeljen a betegség esetleges tüneteire (különösen a köhögésre, a légszomjra, a lázra, a náthára, az ízérzékelés/szaglás hirtelen elvesztésére).**
- **Kérjük, jegyezze fel társadalmi kapcsolatait, a testhőmérsékletét és a fellépő tüneteket. Vezessen róla naplót.**
- Ha másokkal él együtt, akkor lehetőség szerint tartózkodjon elkülönített, jól szellőztethető helyiségekben. Általánosságban, a kapcsolatba került személyt amennyire csak lehetséges el kell különíteni időben és térben a háztartás többi tagjától (pl. külön étkezés; külön fürdőszoba használata, ha van ilyen).
- Közvetlen érintkezés esetén az FFP2 maszk viselésével védheti meg a környezetében lévőket. Beszélgetésnél tartson 2 méteres távolságot.
- Mosson gyakran kezet szappannal legalább 20 másodpercig (legalább tüsszentés és köhögés után, étkezés előtt és minden egyes WC-használat után). Használjon saját vagy eldobható törülközőt.
- Naponta többször tisztítsa meg a WC-t, a csapokat, a fogantyúkat és más érintkező felületeket a kereskedelemben kapható klórtartalmú tisztítószerrel.
- Tartsa be a köhögésre és az orrfújásra vonatkozó etikettet (vagyis ha köhög vagy tüsszent, takarja el a száját és az orrát papírzsebkendővel, majd azonnal dobja be egy zárt, különálló hulladékgyűjtő edénybe, és mosson utána kezet).
- Kérjük, azonnal hívja fel a telefonos egészségügyi tanácsadó vonalat (1450), ill. a mentőket (144), ha betegnek érzi magát, légúti fertőzés tünetei jelentkeznek (lásd fent), vagy bármilyen más okból orvosi segítségre van szüksége. **Feltétlenül jelezze a telefonban, hogy kockázatos területen tartózkodott.** Kérjük, hogy saját döntése alapján ne menjen orvosi rendelőbe, járóbeteg-rendelőbe vagy kórházba!
- Kérjük, hogy a fent említett betegségi tünetek jelentkezése esetén értesítse az illetékes egészségügyi hatóságot is (hétköznapokon nyitvatartási időben, hétvégén pedig utólagosan a következő munkanapon).
- Otthonát/háztartását (elkülönítés helye) csak a Sars-CoV-2-re történő PCR-teszt vagy antigén teszt elvégzéséhez feltétlenül szükséges időtartamára hagyhatja el.

### Takarítással, tisztálkodással és hulladékkezeléssel kapcsolatos tudnivalók

- A kereskedelemben kapható klórtartalmú tisztítószerrel naponta többször tisztítsa meg a WC-t, a mosdókagylót, a csapokat, a fogantyúkat, az ajtókilincseket és a hasonló érintési felületeket.
- A mosógépben 60°C-os mosási programmal és mosóporral mossa ki a szennyeset.
- A háztartási és higiéniai hulladékot kellően nagy szemeteszákokba gyűjtse, kösse be a zsákok száját, és csomagolja be további zsákokba, amelyek száját szintén be kell kötni. Ezt követően a hulladékot a vegyes hulladékgyűjtőben kell elhelyezni.

# Általános tájékoztatás a COVID-19-ről

## Hogyan terjed a vírus?

A vírus egyik beteg emberről a másikra cseppfertőzéssel, pl. köhögéssel, tüsszentéssel terjed. Jelenleg a közvetlen személyes érintkezés (15 percnél hosszabb idő, 2 méternél kisebb távolság) a legjelentősebb átadási mód.

Sok embernek azonban csak enyhe tünetei vannak. Különösen igaz ez a betegség korai szakaszában. Ezért a betegséget olyan megbetegedett embertől is el lehet kapni, akinek például csak enyhe köhögése van, és nem érzi magát betegnek.

## Mennyi ideig tart a lappangási idő, és meddig vagyunk fertőzőek?

A lappangási idő (a fertőzés és a betegség tüneteinek megjelenése közötti idő) maximum 14 nap, de általában 5-6 nap. A fertőzőképesség a betegség kezdete előtt 48 órával és utána 10 napig, ill. tünetmentes esetek esetén a pozitív vizsgálati eredményhez vezető mintavétel előtt 48 órával és utána 10 napig áll fenn. Ha a tünetek súlyosak vagy tartósan fennállnak, vagy ha mutáció áll fenn, úgy tovább is tarthat a fertőző időszak.

## Megbetegedés esetén milyen tünetek jelentkeznek?

Az emberi fertőzések általában enyhék és a megfázáshoz hasonlóak. A fertőzés gyakori jelei többek között a láz, a köhögés, a légszomj és légzési panaszok, a nátha, az ízlelés/szaglás hirtelen elvesztése. Hasmenés és hányás is előfordulhat. A fertőzés súlyos esetekben tüdőgyulladást és akár halált is okozhat.

## Hogyan kezelik a betegséget?

A betegség a legtöbb esetben enyhe lefolyású, és nem igényel kezelést. Súlyosabb megbetegedés esetén a kezelés tüneti jellegű, azaz a betegség tüneteit kezelik, például lázcsillapítókkal csökkentik a lázat. 2020 decembere óta oltásra van lehetőség.

## Hol találok további információt?

[www.sozialministerium.at](http://www.sozialministerium.at) vagy [www.ages.at](http://www.ages.at)

koronavírus-segélyvonalon a 0800 555 621 telefonszámon vagy az illetékes körzeti közigazgatási hatóságnál

## Hol kapok segítséget?

- Az illetékes körzeti közigazgatási hatóságnál
- Segítség krízishelyzetben Felső-Ausztria, Tel.: 0732 2177, HÉT–VAS 0-24 óra; [www.krisenhilfeooe.at](http://www.krisenhilfeooe.at)
- Telefonos tanácsadás: 147
- Telefonos lelkisegély szolgálat: 142