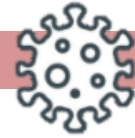




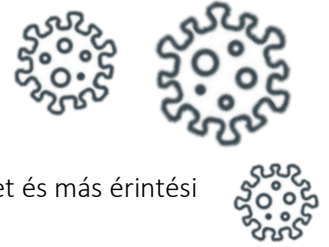
SARS COV 2 INFORMÁCIÓS LAP



Önellenőrzött otthoni karantén

Ön egy **rizikó**területen tartózkodott. Nem zárható ki, hogy Ön kapcsolatba került az új koronavírussal. **Saját és mások biztonsága** érdekében **Ön köteles önellenőrzött otthoni karanténba vonulni, és betartani az alábbi pontokat:**

<p>Az illetékes kerületi közigazgatási hatóság (Bezirkshauptmannschaft/Magistrat) által előírt elkülönítési idő alatt ne hagyja el otthonát illetve háztartását!</p> 	<p>Közvetlen érintkezés esetén FFP2 maszk viselésével védheti meg a környezetében lévőket. Beszelgetésnél tartsa be a 2 méteres távolságot.</p> 
<p>Külső személyekkel való kapcsolat csak akkor engedélyezett, ha ez egészségügyi szempontból feltétlenül szükséges.</p> 	<p>Gyakori kézfertőtlenítés (a gyógyszerár által ajánlott termékkel) vagy 20 másodperces szappanos kézmosás. Használjon saját vagy eldobható törülközőt.</p> 
<p>Ellenőrizze naponta kétszer testhőmérsékletét, és a következő napokban figyeljen a betegség esetleges tüneteire (különösen köhögés, légszomj, láz, orrfolyás, ízlelés/szaglás hirtelen elvesztése).</p> 	<p>Tartsa be a köhögésre és orrfújásra vonatkozó etikettet (vagyis ha köhög vagy tüsszent, takarja el a száját és az orrát papírsebkendővel, azonnal dobja ezt egy zárt, különálló hulladékgyűjtőbe, és utána mosson kezet).</p> 
<p>Kérjük, jegyezze fel személyes kapcsolatait, testhőmérsékletét és a fellépő tüneteket. Vezessen erről naplót (lista mellékelve).</p> 	<p>Naponta többször tisztítsa a WC-t, a csapokat, a fogantyúkat és más érintési felületeket kereskedelmi forgalomban kapható tisztítószerekkel.</p> 
<p>Ha másokkal él együtt, lehetőség szerint tartózkodjon egy elkülönített, jól szellőztethető helyiségben. A beteg személy tartózkodjon a lakáson belül alapvetően, amennyire csak lehetséges, időben és térben a háztartás többi tagjától elkülönítve (pl. külön étkezés; a fürdőszoba elkülönített használata, amennyiben lehetséges).</p> 	<p>Kérjük, azonnal hívja a telefonos egészségügyi tanácsadó szolgálatot (1450) vagy a mentőket (144), ha betegnek érzi magát, Önnél légúti fertőzés tünetei jelentkeznek (lásd fent), vagy bármilyen más okból orvosi segítségre van szüksége. Feltétlenül mondja el nekik telefonon, hogy rizikóterületen tartózkodott. Kérjük, ne menjen el személyesen az orvosi rendelőbe, járóbeteg-szakellátásra vagy a kórházba.</p> 
<p>Ha a fent felsorolt tünetek bármelyikét tapasztalja, kérjük, értesítse a helyi egészségügyi hatóságot (hétköznapi nyitvatartási időben, hétvégén az azt követő első munkanapon lehetséges regisztráció).</p> 	<p>Otthonát/háztartását (a karantén helyét) csak a feltétlenül szükséges SARS-CoV-2 PCR-teszt vagy antigén teszt idejére hagyhatja el.</p> 



Tippek a takarítással, a mosnivalóval és hulladékkezeléssel kapcsolatban

- **Naponta többször tisztítsa meg** a WC-t, a csapokat, a fogantyúkat, az ajtókilincseket és más érintési felületeket kereskedelmi forgalomban kapható tisztítószerrel.
- A mosógépben 60°C-os mosási programmal, mosóporral mossa ki a **ruháit**.
- **A háztartási és higiéniai hulladékot** kellően nagy szemeteszsákokba **gyűjtse**, csomózza össze a zsák száját és csomagolja be őket újabb zsákokba, amelyeket szintén kössön be. Ezután dobja ki a vegyes hulladékgyűjtőbe.

Hogyan terjed a vírus?

A vírus a fertőzött személyről egy másikra a vírust tartalmazó részecskék lenyelése útján (cseppfertőzéssel) vihető át, amelyek **légzés, beszéd, éneklés, köhögés vagy tüsszentés során** keletkeznek. A közvetlen személyes érintkezés (15 percnél hosszabb idő, 2 méternél kisebb távolság) jelenleg a legjelentősebb átviteli mód. Sok embernek azonban csak enyhe tünetei vannak. Ez különösen igaz a betegség korai szakaszára. Így **lehetséges, olyan beteg ember által is megfertőződni, aki például csak enyhén köhög, és nem érzi magát betegnek.**

Mennyi ideig tart a lappangási idő, és meddig fertőző az ember?

A **lappangási idő** (a fertőzés és a tünetek megjelenése közötti idő) **maximum 14 nap**, általában **5-6 nap**. A **fertőzőképesség tehát már a betegség kezdete előtt 48 órával fennáll és 10 nappal a betegség kezdete utánig eltarthat**, illetve **tünetmentes esetekben a pozitív vizsgálati eredményhez vezető minta vétele előtt 48 órával és 10 nappal a minta vétele után áll fenn fertőzőképesség**. Súlyos vagy tartósan fennálló tünetek illetve mutáció fennállása esetén a fertőző időszak tovább is tarthat.

Milyen tünetekkel jár a betegség?

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

Hogyan kezelik a betegséget?

A legtöbb eset enyhe lefolyású, és nem igényel kezelést. Súlyosabb esetekben tüneti kezelés szükséges, azaz a betegség szimptomáit kezelik, például lázcsillapítókkal csökkentik a lázat. **Oltásra** 2020 decembere óta van lehetőség.



Hol kaphatok további információkat?

- www.sozialministerium.at vagy www.ages.at
- Coronavírus forródrót a 0800 555 621-es telefonszámon
- Az illetékes kerületi közigazgatási hatóságnál



Hol kaphatok segítséget?

- Az illetékes kerületi közigazgatási hatóságnál
- Rat auf Drat (telefonos tanácsadó): 147
- Telefon Seelsorge (telefonos lelkeségély szolgálat): 142
- Krisenhilfe OÖ (Felső-Ausztriai Krízisszolgálat) Tel.: 0732 2177 - hétfő-vasárnap: 0-24 óra; www.krisenhilfeooe.at