



A KORONAVÍRUS elleni védekezésről

Dabas Város Önkormányzatának
hivatalos tájékoztatója

#maradjotthonDabas

KEDVES DABASIAK!



Nagy veszély fenyegetettségében élünk. Szeretteink és saját életünk került közvetlen veszélybe. Ezt a „nyavalyát” kell elkerülnünk, hogy hetek, hónapok, évek múlva is láthassuk, halhassuk egymást!

Ez egy vírus nem élőlény, nincs önálló emésztése. Szüksége van ránk – hogy öljön. Ha otthon marad és nem találkozik másokkal főlegesen, akkor a vírussal sem találkozik.

Nem szabad a vírusnak lehetőséget adni! Ezzel a kiadvánnyal segítünk elkerülni a vírust. Értelmezze az információkat, fogadja el és alkalmazza a tanácsokat!

**OTTHON KELL MARADNI! Ön fontos nekünk.
Legyen Önnek is fontos valaki!**

*Kőszegi Zoltán
polgármester*

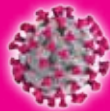
A koronavírus terjedésének lassítására és megállítására csak akkor lesz lehetőségünk, ha összefogunk és betartjuk azokat a rendelkezéseket, amiket egészségünk védelme érdekében hoz meg a kormány és a helyi önkormányzat!

MI A HELYZET MAGYARORSZÁGON?

Hazánkban feltehetően jóval több fertőzött van ma, mint amiről a hatóságok tudnak. Mivel azonban a vírus lappangási időszaka 7–12 nap (addig nem okoz tüneteket), ezért ezek a fertőzött emberek nem kerülnek az egészségügy látókörébe, így a hivatalos statisztikákban sincsenek benne. Sajnos előfordul, hogy már ez alatt a lappangási időszak alatt is fertőznek, ami tovább gyorsítja a vírus terjedését.

Lehet, hogy az ismerőseim körében is van fertőzött, de se ő, se én nem tudok róla?

Így van. Annál is inkább, mert – és ez a jó hír – **a vírus az esetek legalább 80%-ában semmilyen vagy csak nagyon enyhe tüneteket okoz** (egy könnyebb náthához hasonlóan). Azok az emberek, akiknél semmilyen tünet nem jelenik meg, mert az immunrendszerük könnyedén legyűri a vírust, lehet, hogy sosem tudják meg, hogy fertőzöttek voltak. A rossz hír a fertőzőképessége, mivel a lappangási időszak és a tünetmentesség ellenére ezek az emberek is terjeszthetik a vírust – ha máshogy nem, a kezükön, és az általuk megfogott tárgyakon keresztül.



Mennyire veszélyes a vírus által okozott betegség?

A hivatalos statisztikák szerint a kimutatott fertőzöttek 80–85%-a semmilyen vagy enyhe tünetekkel megússza a fertőzést. Kórházi ápolást az esetek kb. 15%-a igényel. A vírus halálozási rátája jelenleg 3% körül mozog, de mivel a jelenlegi fertőzötteknél még nem tudjuk a kimenetet, ez a járvány előrehaladtával változhat. Összehasonlításképpen: a szezonális influenza halálozási aránya 0,1% alatti.

Tényleg csak az idősekre és a betegekre veszélyes?

A 60, de különösen a 70 feletti korosztályban sokkal magasabb a halálozási arány (15% feletti). Hasonlóképp, leginkább azok az emberek veszítik életüket a betegségben, akik már előtte is valamilyen súlyos betegségben (pl. rák, komoly szív-érrendszeri megbetegedések) szenvedtek. De tévedés, hogy kizárólag számukra veszélyes a kórokozó.

Mire jó a vírus terjedésének lassítása, ha nem tudjuk megállítani?

A terjedés lassítása a legfontosabb eredmény, amit a különböző korlátozásokkal (iskolabezárások, rendezvények betiltása, határzárak, repülőjáratok leállítása stb.) el tudunk érni. Az egészségügy ugyanis képes lehet arra, hogy ellássa a megbetegedett embereket, de csak akkor, ha azok száma az egészségügyi rendszer kapacitásai alatt marad. Ha mindenki hirtelen, szinte egyszerre betegedne meg, nem lenne elég kórházi ágy, felszerelés, orvos és ápoló annak a 15%-nak az ellátására, akinek erre valóban szüksége lenne. Ha viszont lassan, folyamatosan „esik át” rajta a lakosság, akkor – bár továbbra is zsúfoltság várható az egészségügyben – kezelhető méretű maradhat a járvány.

Milyen szabályokat kell most betartanom?

Jelenleg nem tarthatók meg a 100 főnél nagyobb rendezvények. Ugyanakkor a felelős döntés, hogy **SEMMIYEN rendezvényt, összejövetelt ne tartsunk meg és ne vegyünk részt ilyeneken! Maradjunk otthon**, csak a legszükségesebb dolgaink elintézésére és munkába mozduljunk ki. Ne találkozzunk a barátainkkal, a távolabbi családtagjainkkal! Ne menjünk emberek közé! Töltsük időnket otthon a közvetlen szeretteinkkel! Kérjük meg idős szüleinket is ugyanerre, és a következő hetekben ne látogassuk meg őket! De segítsük őket a mindennapjaik intézésében (pl. bevásárlással).

Az iskolák, óvodák és bölcsődék bezárása is a terjedés lassítása miatt van?

Az intézménybezárások legfontosabb hatása, hogy a tanulók, mint vírushordozók (és az őket az intézménybe hordó szülők) ne terjesszék tovább a vírust érintkezéseik során.

A kézmosás tényleg csak akkor hasznos, ha legalább 20 mp-ig tart?

A szakmai ajánlások szerint a legalább 20-30 másodperces alapos, szappanos kézmosás, ami kiterjed a kéz hátra, az ujjvégekre és az ujjak közti területre, elpusztítja a kézen lévő kórokozókat. Ezáltal segít a vírus terjedésének lassításában.

De meddig tart ez az egész?

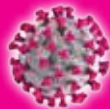
Amiben biztosak lehetünk: nem néhány hétről, hanem inkább néhány hónapról van szó, amíg felfutnak a megbetegedések, majd esésnek indulnak, végül pedig a népesség jelentős részének immunitása, illetve az új esetszámok minimalizálása révén véget ér a járvány. Az óvatos becslések jelenleg a nyári hónapok valamelyikére teszik ennek az időpontját.

Ez azt jelenti, hogy nyárig ezekre a korlátozásokra kell berendezkednünk?

Nagy valószínűséggel igen. Bármilyen nehéz is ezt most elfogadni, jelenleg az egész helyzet elején tartunk.

A boltok bezárására és az ellátás leállítására is készüljek? Kezdek el mindent felhalmozni?

Nem, ez a legkevésbé valószínű. A járvány ellenére továbbra is üzemelnek a gyárak, nyitva maradnak a boltok és munkába járnak az emberek. **Az ellátás nem áll le, hiszen az sokkal nagyobb gondokat okozna, mint maga a járvány.** Még a legszigorúbb kínai karantén során, vagy a teljesen lezárt Olaszországban is nyitva maradtak a gyógyszertárak és az élelmiszerboltok.



IDŐSKORÚ POLGÁRAINK VÉDELMEBEN

TISZTELT IDŐSKORÚAK!

Az Önök védelme kiemelt szempont!

Kérjük, ne menjenek boltba, gyógyszertárba, kerüljék a közösségeket!

Kérjük meg családtagjaikat, szomszédait, hogy vásároljanak be Önök helyett!

A gyógyszerek kiváltáshoz sem szükséges a recept és bárki ki tudja váltani Önöknek!



Feleslegesen ne menjenek az orvosi rendelőbe!

Helyette otthon a kertben tegyenek sétákat, gondozzák a kertet, legyenek friss levegőn!

Ha nincs a környezetükben olyan, aki segíteni tud a bevásárlásban és a gyógyszerek beszerzésében, kérjük, hívják fel az önkormányzatot a 06-29/561-200-as telefonszámon és a **06 80 981 900-as zöldszámon!**



A GYERMEKEK VÉDELMEBEN

A gyermekek védelme érdekében a kormány bezárta az iskolákat, az önkormányzat pedig az óvodákat, bölcsődéket, de mindenhol biztosítanak felügyeletet.

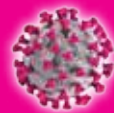
Ne menjenek a gyerekekkel közösségbe, a játszótérek hatóságilag le vannak zárva.

Használatuk TILOS!



Kérjük a szülőket, hogy csak a legvégső esetben vigyék az intézményekbe gyermekeiket! A gyermekek felügyeletét ne a nagyszülőkre bízzák, hiszen ők a legjobban kiszolgáltatottak a koronavírusnak!



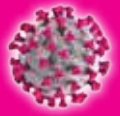


TEENDŐK GYERMEKÜNK BETEGSÉGE ESETÉN

- Fokozódó köhögés, légzési nehezítettség esetén gyermekével forduljon a területileg illetékes kórházhoz, igen súlyos állapot, eszméletvesztés esetén az OMSZ hívása javasolt.
- 0–3 hónapos gyermeknél $37,5\text{ C}^\circ$ -nál magasabb láz, hányás, erős hasmenés esetén forduljon gyermekével a területileg illetékes kórházhoz.
- 3–6 hónapos gyereknél $38,5\text{ C}^\circ$ -nál magasabb láz esetén forduljon a területileg kórházhoz.
- 6 hónapos kortól 3 éves korig $39,5\text{ C}^\circ$ -nál magasabb láz esetén gyermekével forduljon a területileg illetékes kórházhoz.
- 3 éves kor fölött a 3 napnál hosszabb ideig fennálló magas láz esetén feltétlen hívja fel házi gyermekorvosát, addig lázcsillapítás az orvosa által javasolt, megszokott módon.
- A dabasi ügyeletet csak sürgős és életveszélyes állapotnál keressék fel!
- A város gyermekorvosai sürgős esetben 8.00–15.00 óra között telefonon állnak rendelkezésükre.
- Betegség esetén elsősorban telefonon egyeztessenek házi gyermekorvosukkal.
- A gyermekorvosoknak nincs lehetőségük a gyermeket otthonában megvizsgálni, ellátni.
- 6 hónaposnál idősebb gyermek esetén, ha hasmenése van, de a folyadékpótlás megfelelően biztosított, nem szükséges orvoshoz fordulni.
- Nátha, influenzaszerű megbetegedés esetén a gyermek kezelése, lázának csillapítása az orvosa által javasolt megszokott módon történjen, antibiotikum szedése nem javasolt.
- A COVID-19 vírus által okozott megbetegedésnél az antibiotikum adása nem javasolt.
- Az antibiotikum otthoni felhalmozására nincs szükség, a gyógyszerteráki gyógyszerellátása folyamatos, a gyógyszerkészlet hiánytalan.
- Kötőhártyagyulladás esetén telefonon keresse házi gyermekorvosát.
- Ha a gyermeknek kiütése van, telefonon keresse házi orvosát.
- A házi gyermekorvosokat a vészhelyzet alatt csak telefonos időpontegyeztetés után lehet rendelési időben felkeresni.
- Fülgyulladás esetén az első 24–48 órában 4–6 óránként adjon gyermekének fájdalomcsillapítót (Nurophen, Algoflex, Flamborin stb.), és fektesse ágyba.
- A náthás gyermek esetében a gyermek orrának gyakori leszívása, és nyálkahártyalohasztó orrcsepp használata javasolt (Nasivin, Otrivin, Novorin, Rhinospray, Sterimar stb.).

- A fülfájós gyermeket ne engedje a szabad levegőre, ne mossa a haját, kádban ne fürdesse, melegíthetjük a fülét párnával, meleg sóval, lámpával.
- Amennyiben a fülfájdalma 48 órán túl is fennáll, keresse háziorvosát telefonon!
- Mielőbb forduljon orvoshoz, ha a fülfájással egyidejűleg gennyes fülfolyás, ismétlődő hányás, csillapíthatatlan magas láz, gyógyszerre nem szűnő fej- és fülfájás, fül mögötti terület fájdalmas duzzanata vagy a fül mögötti területen bőrpír észlelhető.
- Dabas város gyermekorvosai a kötelező és ajánlott védőoltásokat a megszokott rendben adják be a gyermekeknek, előzetes időpontegyeztetés alapján.
- Ha a gyermek háziorvosa úgy dönt, hogy nem igényel személyes orvosi ellátást, úgy ugyanazzal a panasszal ne keresse fel az ügyeletet csak akkor, ha állapota romlása sürgőssé és életveszélyessé válik.
- Beteg gyermekkel ne menjenek utcára, vásárolni.
- Nagyszülőkre ne bizzák gyermeküket!
- A gyermekek kerüljék a csoportos összejöveleteket!
- Az orvos által felírt recepteket felhőn keresztül a gyógyszertárban, a gyermek TAJ-számának bemondásával és a kiváltó személyi adatainak igazolásával lehet kiváltani.
- A védőnői hálózat a családokat a vészhelyzet fennállása alatt nem látogatja, probléma esetén keressék őket bizalommal.
- Újszülöttlátogatás csak abban az esetben történik, ha a család ezt külön igényli.
- A státuszvizsgálatok elvégzését a vészhelyzet alatt felfüggesztették.
- Az állapotos kimamák első védőnői vizsgálata, a terhes kiskönyvek kiadása előzetes időpontegyeztetés után történik.





ALAPVETŐ SZABÁLYOK MINDENKI SZÁMÁRA (EMMI)

Az új koronavírus járvány terjedésének megelőzése érdekében

kiemelten fontos, hogy **MINDENKI TARTSA BE**

az alábbi óvintézkedéseket,

segítsen betartatni a környezetében:

- az emberi érintkezések, találkozások lehető legnagyobb mértékű csökkentése
- a személyes higiéne betartása
- a felületek rendszeres tisztítása, fertőtlenítése
- a szervezet védekezőképességének megtartása
- a tünetek jelentkezésekor korai orvoshoz fordulás
- folyamatos tájékozódás hiteles információkból.
- ne érintse meg szemét, orrát, száját!



- Kérjük azokat, akiknek a szomszédjában idős ember él, keressék meg őket, és ajánlják fel segítségüket!
- Ha tudnak olyan idős emberről, aki egyedül él és nincs segítsége, jelezzék az önkormányzatnál!

KÖRNYEZET TISZTÍTÁSA

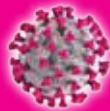
- Otthonában tisztítsa a gyakran megérintett felületeket rutinszerűen (például: asztalok, ajtógombok, világítókapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
- Szellőztessen gyakran!



EMBERI ÉRINTKEZÉSEK KERÜLÉSE

- Lehető legkevesebb emberrel kerüljön fizikai kapcsolatba!
- Ha teheti, maradjon otthon!
- A nagyszülőket ne látogassa!
- Utcára ne menjen!
- A vendéglátóhelyeket kerülje!
- Fodrászhoz, kozmetikushoz ne menjen!
- Ne használja a tömegközlekedést!
- Tartsa be a 2 méteres távolságot más személyektől!
- Kerülje a szokásos üdvözlési formákat (puszit, kézfogást, ölelést)!





SZEMÉLYI HIGIÉNE

- **Mosson kezet rendszeresen és alaposan, legalább 20 másodpercig szappannal és folyóvízzel, vagy tisztítsa meg alkoholos kézfertőtlenítővel!**
 - hazaérkezés után
 - ételkészítés előtt és közben
 - étkezés előtt
 - WC használatot követően
 - tüsszentés, köhögés, orrfújás után
 - beteggel érintkezés előtt és után
 - állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után



MOSSON KEZET

- a „kézhigiéné hat momentuma” alapelvek megfelelően:
- benedvesítés
- beszappanozás
- 20–30 mp várakozás
- dörzsölés
- öblítés
- szárítás

– Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon, illetve csak kézmosást követően!



– Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papírzsebkendőt, amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne a kezébe köhögjön, illetve tüsszentsen, hanem behajlított karja könyökhajlatába!



– Használjon maszkot, különösen ha légzőszervi tünetei vannak (köhögés, tüsszentés), ezzel védje a környezetében lévőket!



A SZERVEZET VÉDEKEZŐKÉPESSÉGÉNEK MEGTARTÁSA

- Mozogjon rendszeresen!
- Étkezzen kiegyensúlyozottan, fogyasszon sok zöldséget, gyümölcsöt!
- Töltse fel vitaminraktárait!
- Kerülje a dohányzást és alkoholfogyasztást!





A COVID19 FERŐZÉS ÖT FŐ TÜNETE

LÁZ



SZÁRAZ KÖHÖGÉS



NEHÉZLÉGZÉS



TOROKFÁJÁS



FEJFÁJÁS



KORAI ORVOSHOZ FORDULÁS

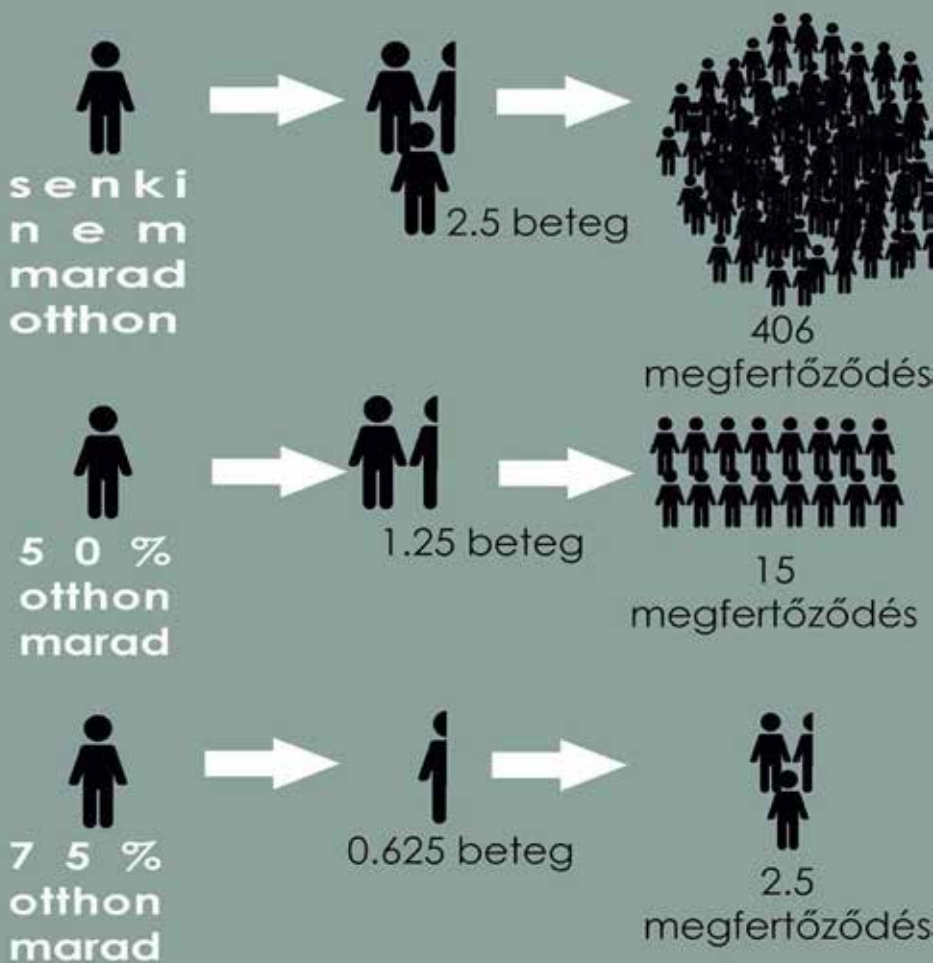
Ha Önnél láz, (száraz) köhögés, nehézlégzés jelentkezik,

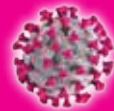
- azonnal hívja fel háziorvosát!
- maradjon otthon, és kövesse orvosa utasításait!



MIÉRT SEGÍT, HA OTTHON MARADSZ?

ma 5.nap 30.nap





VIGYÁZZON! MEGJELENTEK A CSALÓK!

- A csalók úgy próbálnak bejutni a házakba, lakásokba, hogy fertőtlenítés címén maszkban csengetnek be. Ne nyissanak ajtót, ne engedjenek be idegent! Ha a rendőrség kontaktkutatót végez (kivel érintkezett korábban egy koronavírusos beteg) minden esetben rendőrigazolványt mutatnak!
- Vannak olyan csalók, akik fertőtlenítőszerrel, maszkokkal házalnak! Kérjük, ne vegyenek tőlük semmit!
- Ne adjanak pénzt olyanoknak, akik telefonon vagy akár személyesen keresik fel Önöket, hogy a védekezésre pénzt kérjenek.
- Kerüljék az álhíreket, a hamis weboldalakat és egy témában inkább több honlapot keressenek fel és olvassanak el több cikket is. A www.dabas.hu és Dabas Város Hivatalos facebook oldala igyekszik minden hasznos információt összegyűjteni.

A tájékoztató füzet lezárásának napja: 2020. március 19.

A tájékoztató füzetben megjelentek a későbbiekben kormányzati, önkormányzati döntések, határozatok, jogszabályok miatt bármikor változhatnak!
Kérjük, hivatalos weboldalakon informálódjanak és kerüljék a „klikkvadász”, szenzációhajhász oldalakat!

Forrásaink:

- https://civiscity.blog.hu/2020/03/15/20_kerdes_es_20_valasz_mi_tortenik_es_mi_fog_tortenni
- <https://koronavirus.gov.hu/>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/index.html>
- SignerLaboratory

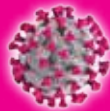
Kiadja: Dabas Város Önkormányzata | Felelős kiadó: Kőszegi Zoltán polgármester
Példányszám: 7000

Szerkesztette: Karlik Dóra, Jurácsik Andrea, Feldman László

Tervezés, nyomdai előkészítés: Szűcs Mária Katalin

Nyomdai munkálatok: Pressman Bt. | Dabas, Rozmaring u. 22. | Tel./fax: 06-29/365-564

TOVÁBBI SEGÍTSÉG



Kormányzati hivatalos ingyenesen hívható telefonszámok: 06 80 277 455 és 06 80 277 456

E-mail cím: koronavirus@bm.gov.hu

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

facebook oldal és messenger:

<https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>

SEGÍTSÉG DABASON:

Polgármesteri Hivatal: 06-29/561-201

www.dabas.hu • dabas@dabas.hu

maradjotthondabas@gmail.com

[https://www.facebook.com/DabasVarosHivatalos/
#MaradjOtthonDabas](https://www.facebook.com/DabasVarosHivatalos/#MaradjOtthonDabas)

facebook csoport: [#MaradjOtthonDabas](https://www.facebook.com/groups/494808674737944/)

<https://www.facebook.com/groups/494808674737944/>

**Dabas Város Önkormányzatának zöldszáma:
06 80 981 900**

- A hét minden napján 6.00 és 22.00 óra között elérhető, mobil- és vezetékes telefonról is tárcsázható.
- A vonalakon a Polgármesteri Hivatal munkatársai és dabasi pedagógusok adnak információt az koronavírusról, akik minden helyi rendelkezéssel, polgármesteri utasítással és a kormány által hozott rendeletekkel tisztában vannak.
- A szolgáltatás célja a szakszerű, hatékony, időbeni reagálás biztosítása és elősegítése a megelőzés érdekében.
- Kérdéseket, igényeket írásban is feltehetnek a maradjotthondabas@gmail.com e-mail-címen.
- Azoknak a családoknak és idős dabasi polgároknak a jelentkezését is várják, akik naprakész információkat szeretnének megtudni a koronavírus-járvány megelőzésével, helyi intézkedéseivel kapcsolatban, valamint élelmiszercsomagot szeretnének igényelni.