



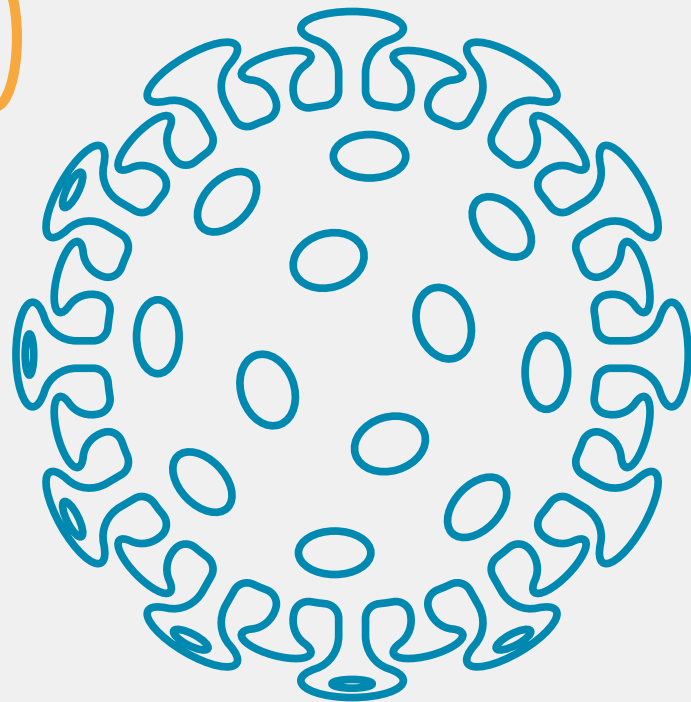
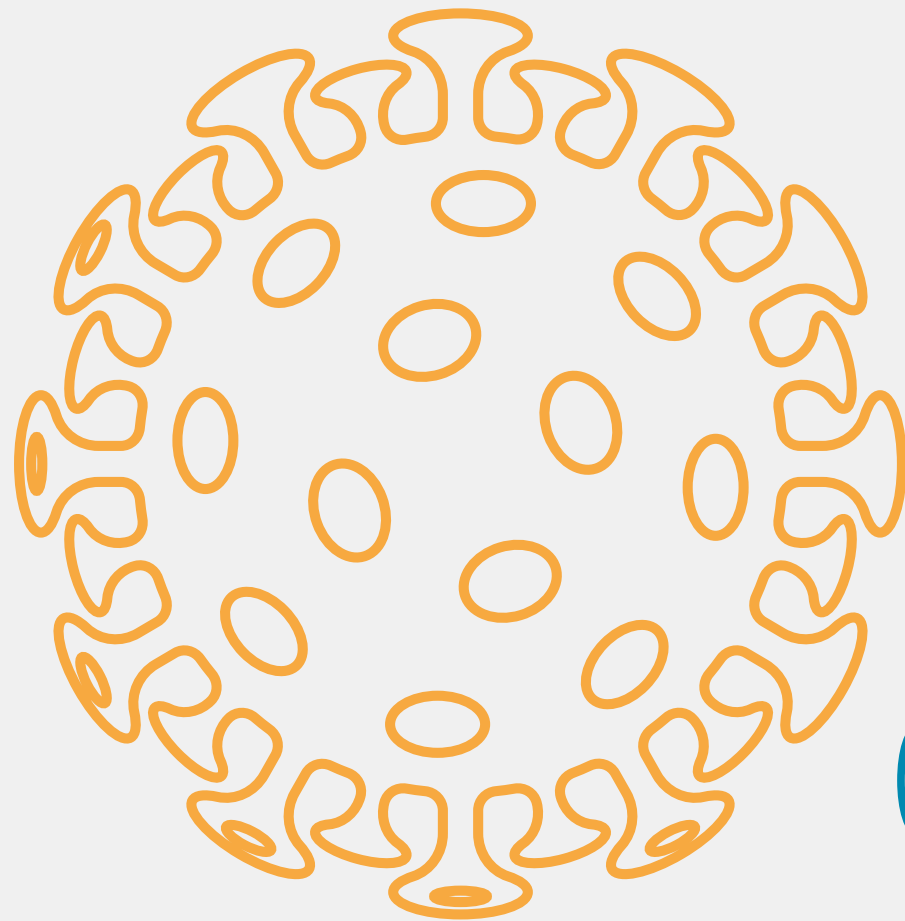
Bundesministerium
für Gesundheit

*Ethno-
Medizinisches
Zentrum e.V.*



SARS-Cov-2 nevű új koronavírus

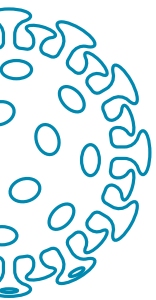
Információk és hasznos tanácsok



**Zusammen
gegen Corona**

Cselekedj biztonságosan és körültekintően!

- Kérjük feltétlenül kövesse az illetékes hatóságok **aktuális utasításait, felhívásait és tanácsait!**
- **Fegyelmezettséget és együttműködést kell felmutatnunk.** Ez segít megőrizni az Ön egészségét és lassítja a vírus további terjedését.
- Csak olyan **információs forrásokban** bízson, amelyek hitelesek és megbízhatóak.
- Németországban **aktuális és hiteles információkat** a Robert Koch Intézet (Robert Koch-Institut), a Szövetségi Egészségnevelési Központ (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) vagy a Szövetségi Egészségügyi Minisztérium (Bundesministerium für Gesundheit) nyújt.
- Kísérje figyelemmel az **Egészségügyi Világszervezet (WHO) legfrissebb információt** is.
Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) aktuális és hiteles információkat kínál, melyek közül több számos nyelven is elérhető.
- **Kérjük a betegeket illetve a COVID-19 által érintetteket,** hogy kövessék az egészségügyi és ápoló személyzet utasításait.
- Kérésünk, hogy mindannyian körültekintően viselkedjünk annak érdekében, hogy megvédjük saját valamint az egészségügyi és a gondozó személyzet egészségét.



Hogyan tudom a legeredményesebben megvédeni magamat?



Távolságtartás + higiénia + arcmaszk: ezzel a három alapszabállyal könnyedén és hatékonyan védekezhet. Kérem adja tovább a családján, a baráti és ismerettségi körén belül a védekezésre vonatkozó információkat.



Megelőzést szolgáló higiéniai szabályok köhögés és tüsszentés esetén

- Tartson köhögésnél és tüsszentésnél legalább 1,5 méter távolságot embertársaitól és forduljon el tőlük.
- Köhögésnél és tüsszentésnél használjon zseb-kendőt. Csak egyszer használja a zsebkendőt. A használt zsebkendőket dobja egy fedett szemeteskosárba.
- Ha nincs kéznél zsebkendő, hajlítsa be a könyökét és tartsa karját az orra és szája elé (ne a kezébe köhögjön vagy tüsszentsen).
- Ha látogatói voltak, nyissa ki teljesen az ablakokat és szellőztessen 10 percen keresztül.



Kézmosás

- Szappannal mosson rendszeresen és alaposan kezet, és ne hagyja ki az ujjak közti részt és az ujjbegyet sem. Folyékony szappannal legalább egy fél percen keresztül a leghatékonyabb. Folyóvízzel öblítse le a kezet.
- Törölje meg alaposan a kezét, az ujjak között is. Otthon használjon mindenki saját törölközőt. Nyilvános illemhelyeken kérjük használjon eldobható törölkendőt. Nyilvános illemhelyeken vagy eldobható törölkendővel vagy a könyökével zárja el a csapot.



Távolságot tartani és orr-száj maszkot használni

- Mellőzzön olyan közvetlen kapcsolattartási gesztusokat mint a kézfogás, a puszilkodás és egymás átölelése. Ez most nem az udvariasság kifejezése, hanem saját magunk és az embertársaink védelmét szolgálja.
- Ha beteg, maradjon otthon, kúrálja ki magát és akadályozza meg, hogy a betegséget kiváltó ok továbbterjedjen.
- Olyan személyek, akik megkapták a fertőzést, de nem mutatnak betegségi tüneteket, szintén megfertőzhetnek másokat. Tartsa be az 1,5 méteres távolságot, hogy megelőzze a betegséget kiváltó ok közvetlen úton való terjedését.
- A betegek tartsák magukat távol különösen veszélyeztetett személyektől, mint idős emberek vagy akik egészségi állapota már veszélyeztetett más betegségek miatt.
- Kérjük, tájékozódjon az adott tartományban fennálló, aktuális érintkezési korlátozásokról.
- Hangsúlyozottan ajánlott általános maszk (pl. szövetmaszk) viselése olyan helyeken, ahol nehéz lehet betartani mindig a másoktól számított legkisebb távolságot. A szövetes tartományokban előírást vezettek be arra vonatkozóan, hogy kötelező általános maszkot viselni a bevásárlás a bevásárlás során és a tömegközlekedésben. Régiótól függően további rendelkezések is lehetségesek. Kérjük, tájékozódjon az adott helyszínen hatályos szabályokról.
- Az általános maszkokat egyszeri használat után ideális esetben 95 °C-on, de legalább 60 °C-on javasolt kimosni, majd teljesen megszáritani. Alternatív megoldásként egy fazék vízben is kifőzhetők 10 perc alatt.

Fontos tudnivalók az új típusú koronavírusról

Az új típusú koronavírus világszerte elterjedt. Cseppfertőzéssel, illetve aeroszokok útján terjed. Az aeroszokok rendkívül apró permetcseppek, melyek főként hangos beszéd vagy éneklés során szabadulnak fel. Hosszabb ideig a levegőben maradhatnak és vírusokat terjeszthetnek. Ezért rendszeresen szellőztetni kell az olyan helyiségeket, amelyekben több ember tartózkodik. A tárgyak megérintése is fontos szerepet játszik. A vírusok a fertőzött felületekről közvetlenül a kezeken keresztül a száj vagy az orr nyálkahártyájára, illetve a szem kötőhártyájára kerülhetnek.

A vírus légzőszervi fertőzést okoz. Tünetmentes és enyhe lefolyása éppúgy lehetséges mint az, hogy lázzal, köhögéssel és légzési nehézségekkel vagy légszomjjal, izomfájdalommal és fejfájással jár. Súlyos esetben tüdőgyulladás alakulhat ki.

Idősek és krónikus betegségben szenvedők különösen veszélyeztetettek. Gyerekeknél többnyire sokkal enyhébbek a betegségi tünetek. Jelenleg az a feltételezés, hogy a megfertőzöttség és a betegség tüneteinek megjelenése között 14 nap is eltelhet.

Csak laboratóriumi teszt tudja eldönteni, hogy egy személynek tényleg koronavírus-fertőzése van-e.

Koronavírusos beteg vagyok?

Ha betegségi tüneteket fedez fel magán vagy olyan személyhez volt kapcsolata, akinél az újszerű koronavírusot diagnosztizálták:

- Tünetek esetén kérjük hívja fel az orvosát. Ha ő nem elérhető, vegye fel a kapcsolatot az orvosi ügyelettel a 116 117-es számon. Sürgősségi esetben hívja a 112-es számot.
- Ha kapcsolatba került egy fertőzött személlyel, de nincsenek betegségi tünetei, tájékoztassa az illetékes egészségügyi hivatalt (Gesundheitsamt)*.

- Tájékoztassa az orvosát, ha olyan alapbetegségei vannak mint magas vérnyomás, cukorbetegség, szív-és keringésrendszeri megbetegedés, krónikus légzőszervi betegsége van vagy olyan betegsége vagy terápiája, amely gyengíti az immunrendszert.
- Szerezzen információt arról, hogy kihez kell fordulnia, és milyen megelőzési szabályokat kell betartania annak érdekében, hogy ne fertőzzön meg másokat.
- Kérjük ne menjen előzetes időpontegyeztetés nélkül az orvosi rendelőbe. Ezzel védi saját magát és másokat is!
- Mellőzze a nem feltétlenül szükséges kapcsolatot embertársaival és amennyire csak teheti, maradjon otthon.

Létezik védőoltás?

Az újszerű koronavírus ellen még nincs védőoltás. Nagy erőfeszítéseket tesznek a védőoltás kifejlesztése érdekében.

Más védőoltások is segíthetnek?

Más légzőszervi megbetegedések elleni védőoltások nem védenek meg a koronavírusos megbetegedéstől. Azonban megakadályozhatnak más légzőszervi megbetegedéseket. Például influenzát vagy pneumococcus által kiváltott tüdőgyulladást, és így segíthetnek az egészségügyi rendszer tehermentesítésében.

* Az illetékes helyi egészségügyi hatóságot (Gesundheitsamt) a www.rki.de/mein-gesundheitsamt cím alatt találja meg.

Tünetek fellépése esetén vegye fel a kapcsolatot kezelőorvosával. Ha ő nem elérhető, forduljon az orvosi ügyelethez. Ez éjszaka, hétvégén és ünnepnapokon is elérhető az egész Németországban egységes 116 117-es telefonszám alatt.

Lehetséges, hogy az importált áruk fertőzőek?

Árucikkek, postai küldemények vagy csomagok esetében ismereteink szerint nincs veszély. Betegek közvetlen környezetében lévő tárgyakat tisztán kell tartani.

Szükséges a védőmaszk viselete?

Vannak olyan helyzetek, amikor nem tudjuk betartani az 1,5 méteres távolságot. Ebben az esetben egy nem orvosi orr-száj maszk, az ún mindennapi maszk (pl. textil maszk) elővigyázatosságból való viselése korlátozhatja a SARS-CoV-2 terjedését.

Fontos: A maszknak jól kell illeszkednie, és ki kell cserélni, ha átnedvesedett, mert a nedves maszkok nem tartják vissza a vírusokat.

Minden esetben érvényes, akkor is, ha általános maszkot visel: Tartsa be a másoktól számított legalább 1,5 méteres távolságot, valamint ügyeljen a megfelelő kézhigiéniára, illetve a helyes köhögésre és tüsszentésre.

Szükséges a fertőtlenítőszer használata?

A rendszeres és alapos kézmosás rendszerint elegendő. Ha a kézmosás nem lehetséges, akkor javasolt kézfertőtlenítőt használni.

Mire kell ügyelnem egy közösségi szálláshelyen?

Észreveszi a betegség tüneteit magán vagy volt kapcsolata egy olyan személlyel, akinél kimutatták az újszerű koronavírust?

Ha közösségi szálláson él, tájékoztassa az intézmény vezetőjét vagy a szociális gondozó szolgálatot. Tájékoztassa például az iskoláját, nyelviskoláját, szakképzési helyét vagy munkahelyét is.

Mikor szükségesek a karantén intézkedések?

Ha Önnél koronavírus-fertőzést állapítottak meg. Ha közeli kapcsolatban volt egy fertőzött személlyel. Ha az illetékes hatóság (Gesundheitsamt) elrendeli az Ön karanténba helyezését.

Itt megtudhatja, hogy milyen viselkedési szabályok érvényesek, ha beutazik

Németországba:

www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus-merkblatt-fuer-reisende

Mennyi ideig tart a karantén?

A karantén időtartamát az egészségügyi hivatal határozza meg. Legtöbbször két hétig tart, és a maximális lappangási időnek, vagyis az új típusú koronavírussal történő, lehetséges megfertőződés és a tünetek megjelenése közötti időszaknak felel meg.

A karantén elrendelése esetén az illetékes egészségügyi hatóság tájékoztatni fogja arról, hogy mit tegyen például, ha jelentkeznek a tünetek és mire kell még ügyelnie. Például elrendelhetik, hogy rendszeresen mérje a lázát.

Mire kell ügyelnem a házi karantén esetén?

- Mellőzzön minden közeli kapcsolatot az egy háztartásban élőkkel.
- Kérje meg családtagjait, ismerőseit vagy barátait, hogy segítsenek a bevásárlásnál és hogy a bevásároltakat tegyék le a bejárati ajtó elé.
- Ügyeljen arra, hogy a lakásában vagy házában rendszeresen szellőztessen.
- Ne használjon evőeszközt, edényeket és higiéniai cikkeket más családtagjaival vagy lakótársaival közösen. A használati tárgyakat és edényeket rendszeresen és alaposan le illetve ki kell mosni. Ez a ruházatra is vonatkozik.
- Vegye fel a kapcsolatot a házi- vagy szakorvosával, ha sürgősen gyógyszerre vagy orvosi kezelésre van szüksége.
- Tájékoztassa az orvosát, ha köhög, náthás, légszomja, vagy láza van.

Hol találok további információkat?



A koronavírusra figyelmeztető applikáció segítségével név nélkül és gyorsan értesítést kaphat, ha fertőzött személy közelében tartózkodott.

Az alkalmazás ingyenesen letölthető az [App Store](#)-ból vagy a [Google Play](#) segítségével.

Lakóhelye egészségügyi hatósága (Gesundheitsamt) információt és támogatást kínál. Az illetékes egészségügyi hatóság telefonszáma a következő oldalon található: www.rki.de/mein-gesundheitsamt

A Szövetségi Egészségügyi Minisztérium (**Bundesministerium für Gesundheit, BMG**) weboldalán az új koronavírusról központilag összesített információt kínál: www.zusammengengecorona.de

Telefonszolgálat: **030 346 465 100**

Siketek és halláskorlátozottak tanácsadása:

Telefax: **030 340 60 66-07,**

info.deaf@bmg.bund.de

info.gehoerlos@bmg.bund.de

Jelnyelv-telefon (videotelefon):

www.gebaerdentelefon.de/bmg/

A **Robert Koch Intézet (Robert Koch-Institut, RKI)** a weboldalán információkat kínál az új koronavírusról: www.rki.de/DE/Home/homepage_node.html

A Szövetségi Egészségnevelési Központ (**BZgA**) az új koronavírusra vonatkozó gyakori kérdésekre válaszol: www.infektionsschutz.de

A **külgyminisztérium (Auswärtiges Amt)** az érintett régiókba utazók biztonságáról informál: www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit

Az **Egészségügyi Világszervezet (WHO)** a globális helyzetről nyújt információkat: www.who.int

Impresszum

Szerkesztette

A Szövetségi Egészségügyi Minisztérium (BMG)
PR tevékenységért és kiadványokért felelős osztálya
11055 Berlin
www.bundesgesundheitsministerium.de

bmg.bund

bmg_bund

BMGesundheit

bundesgesundheitsministerium

Etno-Egészségügyi Központ Németország (EMZ e.V.),
30175 Hannover

Legutolsó frissítés dátuma 2020. szeptember

Layout eindruck.net, 30175 Hannover

Címlap-illusztráció Scholz & Friends Berlin GmbH, 10178 Berlin

Piktogramok Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 50825 Köln

Megrendelési lehetőség (Bestellmöglichkeit)

Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
Telefonos szolgáltatás: 030 182722721
Telefaxos szolgáltatás: 030 18102722721
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de
Rendelés jelnyelv-telefonon:
gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Online-rendelés www.bundesregierung.de/publikationen

A szövetségi kormány további kiadványait szintén itt tudja letölteni vagy megrendelni:
www.bundesregierung.de/publikationen

Bestellnummer (Rendelési szám) BMG-G-11099un

URL-adatok

Külső weboldalak tartalmáért, amelyekre itt hivatkozunk, azok fenntartói vállalják a felelősséget.

Ezt a nyomtatványt a Szövetségi Egészségügyi Minisztérium (BMG) közönség szolgálati munkája keretében adja ki térítésmentesen. Se pártok, se választási kampánysegítők nem használhatják választási kampány idején pártreklám céljából. Ez az európai, a szövetségi, a tartományi és a helyi választásokra is vonatkozik.