



# Zala Megyei Rendőr-főkapitányság

Elektronikus Bűnmegelőzési Információs Rendszer

2020. április- lakossági hírlevél



## Megelőzési tanácsok

### **Fontos tudni, hogy a koronavírus (az influenzához hasonlóan) cseppfertőzéssel terjed**

A koronavírus ugyanúgy terjed, mint az influenza, cseppfertőzéssel, vagyis az orrból vagy szájból származó apró cseppeken keresztül terjed emberről emberre. A vírus tehát köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel kerül a környezetbe. Ezért is fontos több mint 2 méter távolságra maradni a megbetegedett személyektől és betartani az alapvető higiéniai szabályokat, mert azzal megfertőződhet valaki, hogy a cseppekkel szennyezett tárgyakhoz vagy felületekhez ér, majd a szeméhez, orrához vagy szájához nyúl.



### **A megelőzéshez a legfontosabb óvintézkedések**

- Néhány egyszerű higiénés szabály betartásával jelentősen csökkentheti az esélyét annak, hogy elkapja a fertőzést
- Ne menjen olyan környezetbe, ahol nagy a valószínűsége a fertőzésnek! Ezért is fontos, hogy ne utazzon most például a gócpontnak számító Észak-Olaszországba vagy olyan más területekre, amiről már tudni lehet, hogy sok a fertőzött.
- Kerülje a szoros kapcsolatot olyan személlyel, aki vírus hordozó lehet, mert pl. a közelmúltban valamely külföldi fertőzött területen járt!
- Alaposan és gyakran mosson kezet! Lehetőleg szappanos vízzel vagy legalább 60% alkoholtartalmú kézfertőtlenítő-

vel tisztítsa meg a kezét! Ügyeljen a körmei alatti, és az ujjai közötti területekre is!

- Szellőztessen gyakran! Ez vonatkozik az otthonra, az irodákra, minden zárt térre.
- Köhögéskor és tüsszentéskor takarja el az orrát és száját zsebkeendővel, utána dobja ki a zsebkeendőt és mosson kezet!
- Kerülje el a köhögő, légúti tüneteket mutató embereket, a nagy tömeget!
- Lázas beteggel lehetőség szerint kerülje az érintkezés minden formáját!
- A megszokott érintkezési, üdvözlési formákat, például a kézfogást, a pusztit, a baráti ölelést tanácsos mellőznie.
- Fordítson fokozott figyelmet immunrendszerének erősítésére, pl. fogyasszon elegendő vitamint!

Ha Ön egészséges, az arcmaszk használata önmagában nem előzi meg a fertőzést.

Az arcmaszk a megbetegedetteknek ajánlott, hogy ne terjessze a vírust egy-egy tüsszentéssel vagy köhögéssel!

### **El lehet kapni a betegséget 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. Ezért elképzelhető, hogy olyasvalakitől kaphatjuk el a betegséget, akinél csupán enyhe köhögés jelentkezik és nem érzi betegnek magát.

forrás: [koronavirus.gov.hu](https://www.koronavirus.gov.hu)

**Zala MRFK Bűnmegelőzési Alosztálya**