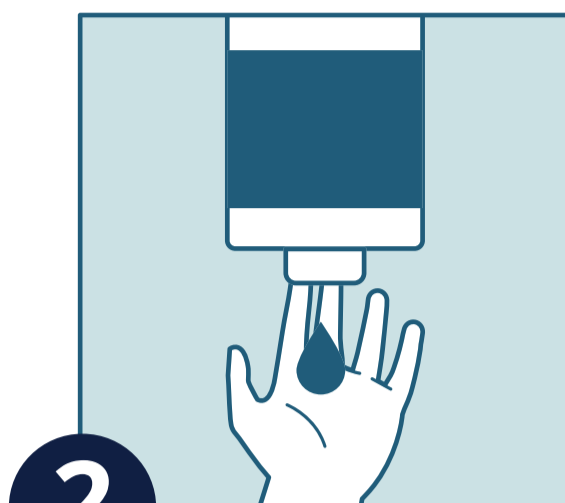


Nedvesítés

Folyó vízzel
nedvesítse be a kezét!



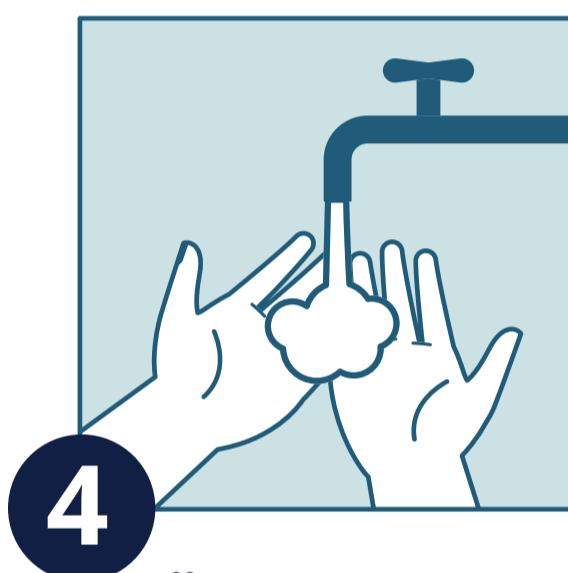
Szappanozás

Tegyen a kezére
szappant!



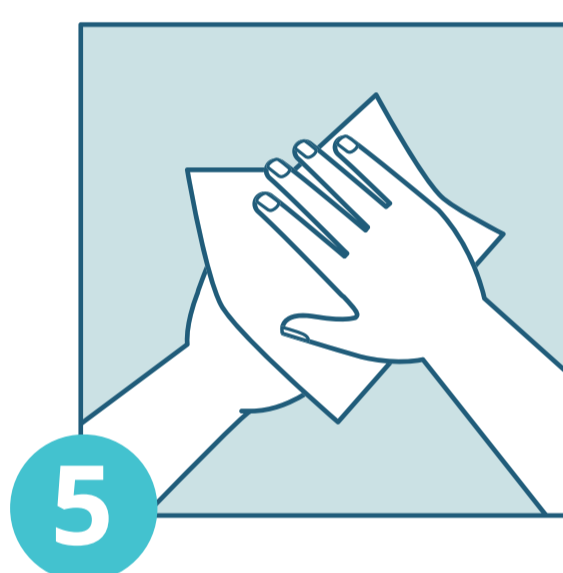
Dörzsölés

Dörzsölje be a kezét
20-30 mp-ig!



Öblítés

Öblítse le a kezét
folyó vízzel!



Szárítás

Törölje szárazra
a kezét!

Helyes kézmosás

Ne felejtse el!

Az Ön kezére is kerülnek
vírusok és baktériumok.

Ezért:

Ne fogja meg az arcát
feleslegesen, és mosson
kezet naponta többször!

Mikor?

- étkezés előtt
- WC használat után
- amikor megérkezik valahova
- tüsszentés, köhögés, orrfújás után
- állat érintését követően

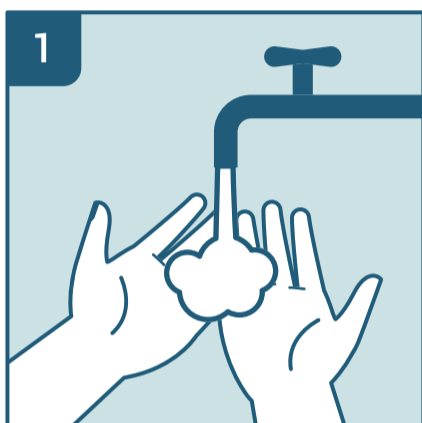
Jótanács: Ha hideg van, gyakran mosson kezet!

A fertőtlenítő kézmosás menete

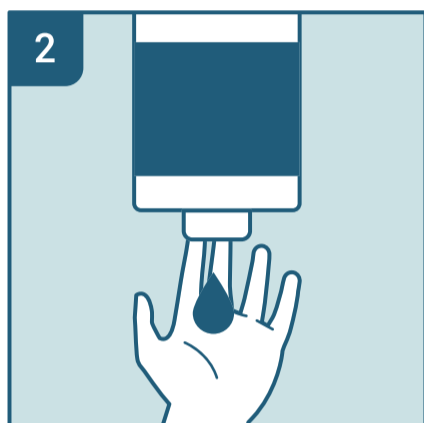
Látható szennyeződés esetén végezzünk fertőtlenítő kézmosást, egyébként kézhigiéniéhez alkalmazzunk alkoholos kézbedörzsölést.



A művelet időtartama: **40-60 másodperc**



1 Nedvesítsük be vízzel a kezünket.



2 Adagoljunk megfelelő mennyiségű folyékony szappant a tenyérbe.



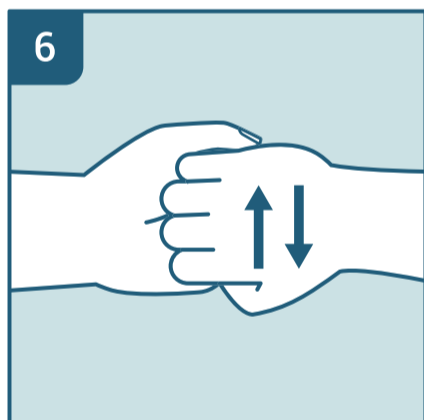
3 Dörzsöljük össze a két tenyerünket.



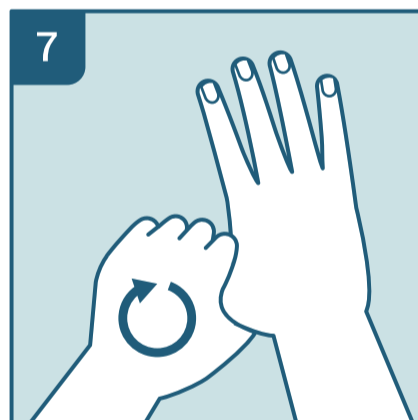
4 Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét úgy, hogy közben az ujjakat összefonjuk. Váltott kézzel ismételjük meg.



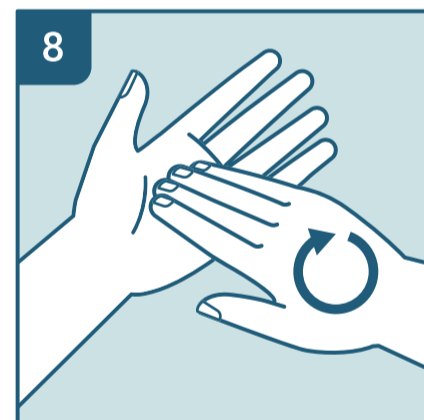
5 Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.



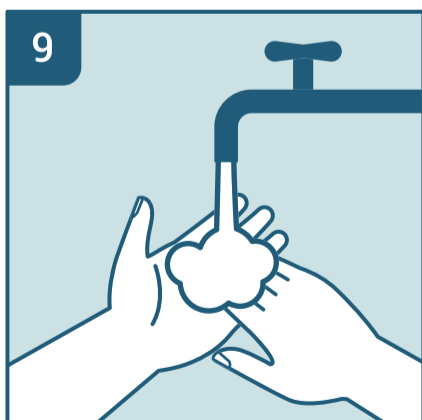
6 Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszkodnak. Váltott kézzel ismételjük meg.



7 Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.



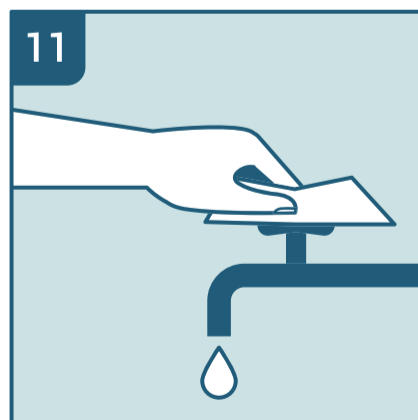
8 Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörös, oda-vissza, majd váltsunk kezet.



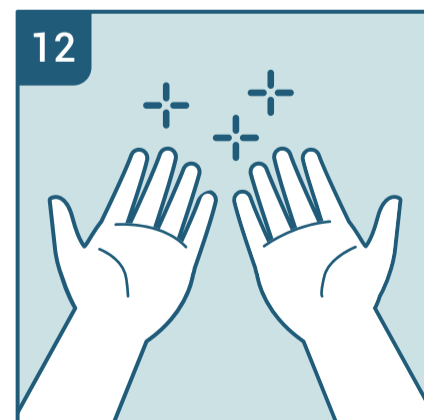
9 Folyó vízzel alaposan öblítsük le a kezét.



10 Kézszáritáshoz egyszerűhasználatos papírtörölkőt alkalmazzunk.



11 A vízcsapot a papírtörölkő segítségével zárjuk el (vagy könyökkel a könyökkaros orvosi csaptelepet).



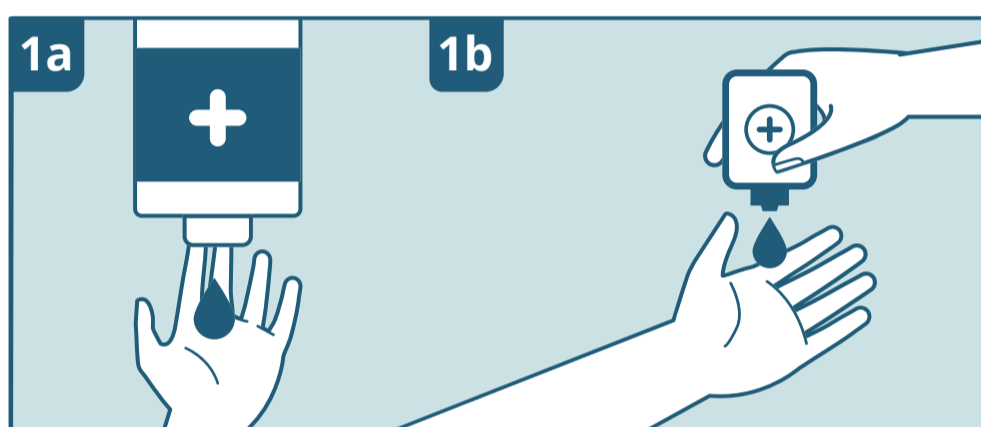
12 Kezeink biztonságosak.

Az alkoholos kézbedörzsölés menete

Kézhygiénéhez alkalmazzunk alkoholos bedörzsölést. Antibakteriális szappanos kézmosást akkor alkalmazzunk, ha a kezek láthatóan szennyezettek.



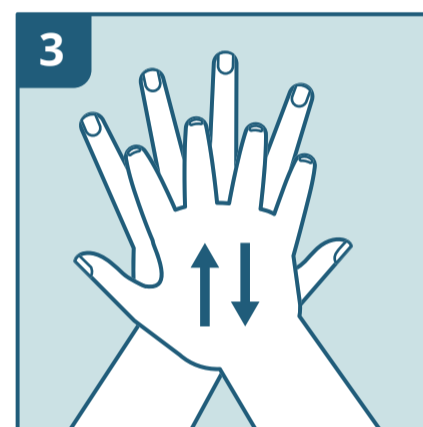
A művelet időtartama: **30 másodperc**



Az adagolóból megfelelő mennyiségű kézfertőtlenítő szert juttassunk a tenyérbe.



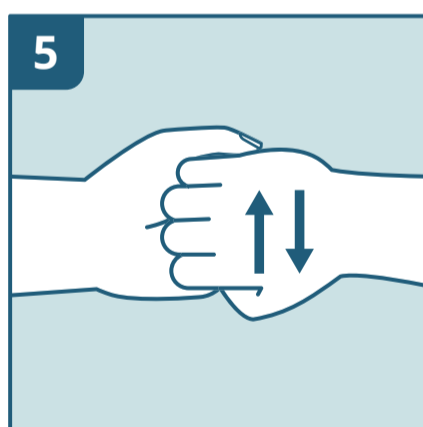
Dörzsöljük össze a két tenyerünket.



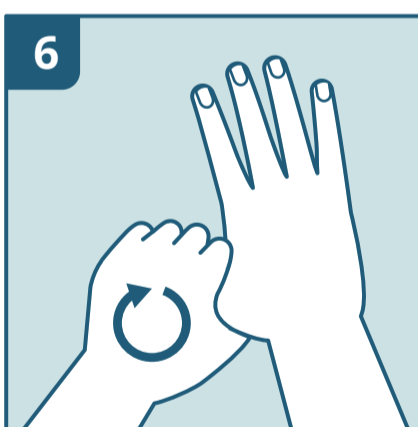
Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét úgy, hogy közben az ujjakat összefonjuk. Váltott kézzel ismétljük meg.



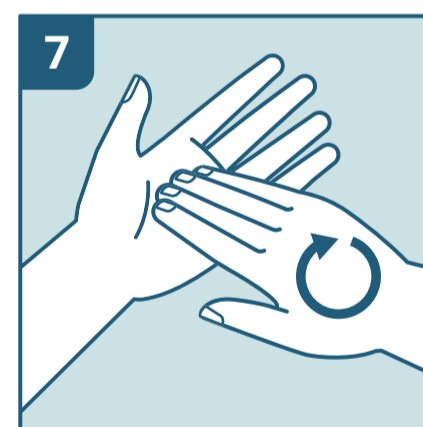
Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.



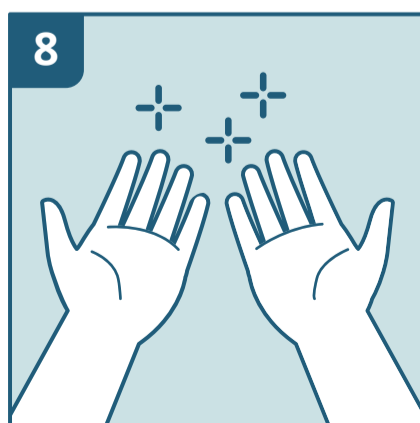
Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszkodnak. Váltott kézzel ismétljük meg.



Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltsunk kezet.



Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörös, oda-vissza, majd váltsunk kezet.



Kezeink biztonságosak.

Köhögési, tüsszentési etikett



**Köhögéskor,
tüsszentéskor
papírzsebkendővel
fedje az orrát, száját.**



**Ha nincs kéznél
zsebkendő, a könyökhajlatába
köhögjön, tüsszentsen.**



**A zsebkendőt
csak egyszer használja,
utána dobja el.**

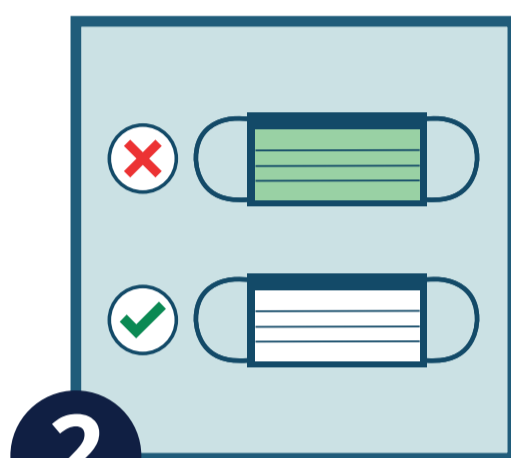


**Alaposan mosson kezet folyó
vízzel és (folyékony) szappan-
nal, majd alaposan törölje
meg a kezét
eldobható kéztörölővel.**

Az orr-szájmaszk helyes felhelyezése 6 lépésben



Végezzünk mindig alapos kézmosást a maszk fel-, vagy levétele előtt.



A maszk színes felszíne mindig kívül, a fehér belső része a viselője arca előtt legyen.



A maszkot mindig a rögzítőknél fogva vegyük fel-, vagy le.



A maszk mindig fedje az orrot, a szájat és az állat is.



A maszk középső fém rögzítőjével, nyomással illessze a maszkot az ornyeregére.



Ellenőrizze a levegő szivárgását be-, és kilégzéssel, ügyeljen rá, hogy az arca felhelyezett maszkon körkörösén ne legyenek hézagok.



Koronavírus tudnivalók

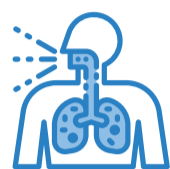
Jellemző tünetek



Láz



Száraz köhögés



Légszomj



Előfordulhat



Izomfájdalom



Orrdugulás



Orrfolyás



Torokfájás



Hasmenés



Fáradtság

Fontos tudni!

- A fertőzöttek 80%-a kezelés nélkül is meggyógyul
- 6 fertőzöttből 1-nél alakul ki súlyosabb tünet

Mit tegyek?

HA

Fertőzött területre utazott vagy kapcsolatba lépett fertőzött személlyel

ÉS

TÜNETET ÉSZLEL



Telefonáljon házi orvosának, **NE** menjen be rendelőbe, kórházba!



06 80 277 455
277 456

NEM ÉSZLEL TÜNETET



14 napos megfigyelés javasolt, és hívja a zöld számot!

Óvintézkedések



Kézmosás

Rendszeresen és alaposan mosson kezet vízzel és szappannal, vagy tisztítsa meg alkoholos kézfertőtlenítővel.



Zsebkendő

Köhögéskor, tüsszentéskor takarja el száját és orrát a behajlított könyökével vagy egy zsebkendővel, majd azonnal dobja ki a zsebkendőt.



Maszk

Ha légzőszervi tünetei (köhögés, tüsszentés) vannak, használjon maszkot, ezzel védi a környezetében lévőket. Ha egészséges, akkor a hatályos rendelkezések szerint közterületen, tömegközlekedési eszközökön, az üzletekben történő vásárlás során és minden olyan helyzetben, amikor a fizikai távolságtartás nem alkalmazható használjon maszkot.



Higiénia

Szemhez, szájhoz, archoz csak kézmosás után nyúljon! Kerülje a nagy tömeget, zárt légtérű helyiségeket!

A koronavírus fertőzés (COVID-19) megelőzése



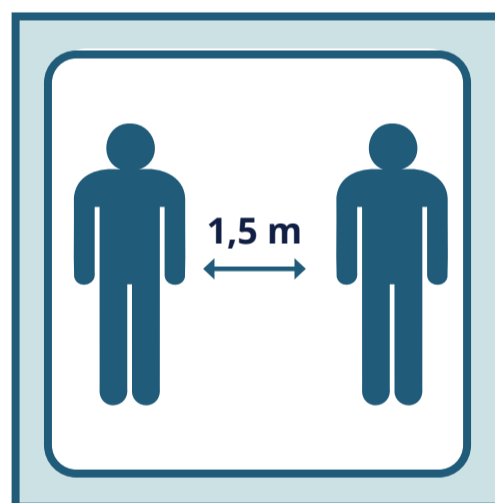
Viseljen maszkot!



Tisztítson, fertőtlenítsen!



Gyakran mosson kezet!



**Tartson másoktól
biztonságos távolságot!**

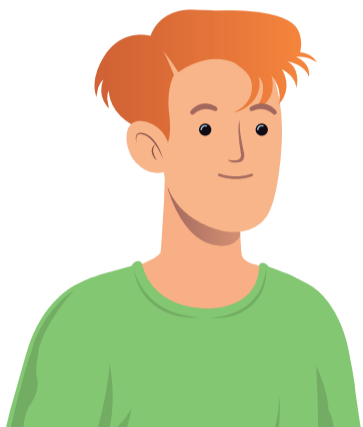


**Kerülje a szeme,
orra vagy szája
érintését!**



**Ha beteg,
maradjon otthon!**

EZÉRT VISELD!



**Koronavírus
hordozó**



Fertőzés esélye: 70%



**Koronavírus
hordozó**



Fertőzés esélye: 5%



**Koronavírus
hordozó**



Fertőzés esélye: 1,5%

A saját védelmünk és a légúti kórokozók terjedésének megakadályozása érdekében az alábbiak betartása szükséges

Rendszeresen és alaposan mosson kezet vagy alkalmazzon kézfertőtlenítőt és fertőtlenítse környezetét!

Köhögéskor és tüsszentéskor takarja el az orrát és száját zsebkendővel, utána dobja ki a zsebkendőt és mosson kezet!

Kerülje el a köhögő, légúti tüneteket mutató embereket, a nagy tömeget!

Lázassal lehetőség szerint kerülje az érintkezés minden formáját!

Ne menjen olyan környezetbe, ahol nagy a valószínűsége a fertőzésnek!

Szellőztessen gyakran! Ez vonatkozik az otthonra, az irodákra, minden zárt térre.

Fordítson fokozott figyelmet immunrendszere erősítésére!

Az orr-szájmaszk viselése javasolt.

A megszokott érintkezési, üdvözlési formákat, például a kézfogást, a puszit, a baráti ölelést tanácsos mellőznie.

Tartsunk 1,5-2 m távolságot másoktól!

Tartsa be a munkahelyi koronavírus fertőzés megelőzésére vonatkozó eljárásrendjét!