**Hogyan óvjuk meg magunkat és szeretteinket az új típusú koronavírus-fertőzéstől (COVID-19)?**

Szabó János dr. – Darvai László dr. Háziorvosok

Ahhoz, hogy a koronavírus-járvány veszélyeit a minimálisra csökkentsük a következő hetekben, nagyon fegyelmezetten be kell tartani több szabályt, mely első pillanatra túlzónak tűnhet, de nem az.

Folyamatosan kövessük nyomon és tartsuk be az Operatív Törzs utasításait!

Munkába, csak akkor menjünk, ha teljesen egészségesek vagyunk. A legenyhébb légúti fertőzéses tünet (torokfájás, nátha, köhögés), egyéb akut betegség (hasmenés, hányinger) hőemelkedés, láz esetén maradjunk otthon és TELEFONON kérjünk segítséget a háziorvostól. Ne menjünk a rendelőbe, csak abban az esetben, ha ezt a háziorvos kéri. A megnövekvő telefonhívások miatt legyünk türelmesek a rendelő hívásakor.

Láz (38 C fölött), hirtelen kezdődő erős köhögés, légzési nehezítettség esetén azonnal hívjuk telefonon a háziorvosi rendelést, vagy az orvosi ügyeletet. Semmiképp ne menjünk személyesen oda, csak telefonon konzultáljunk az orvossal, aki egy részletes kikérdezést követően dönt a teendőkről.

A járvány idején semmilyen adminisztratív feladatot (jogosítvány, igazolások, közgyógy-igazolvány-hosszabbítás) nem intéznek a rendelő dolgozói, ilyen ügyben se menjen senki sem a rendelőbe. A lejáró gépjárművezetői jogosítványok, gyógyszer javaslatok automatikusan érvényben maradnak a járványügyi vészhelyzet alatt, emiatt hátrányt senki sem szenved.

A rendszeresen használt gyógyszerek felírását is telefonon lehet intézni, a rendelők dolgozói mindenkinek segítségére lesznek, hogy megkapja azokat. Vegyék igénybe az e-recept adta lehetőségeket: szokásos receptjei kiváltásához nem kell receptért bemennie a rendelőbe: az ön telefonos igénylése után azt az orvos internetes kapcsolattal a gyógyszertár felé láthatóvá teszi, ön pedig a személyi igazolványával kiválthatja a saját és hozzátartozója gyógyszereit a patikából.

Hangsúlyozottan ajánljuk a kisebb, nem sürgős kórházi beavatkozások lehetőség szerinti elhalasztását. A kórházakat kizárólag feltétlenül fontos esetekben keressék fel. Kerüljék az egészségügyi intézményeket, ne kérjenek kivizsgálásokat, kizárólag orvosuk általi beutalások esetén keressék fel a kórházi osztályokat, szakrendelőket.

Mossunk gyakran kezet meleg szappanos vízzel, szellőztessünk gyakran, fertőtlenítsük az ajtók kilincseit. Hazaérkezést követően azonnal mossunk mindig kezet. Mossuk a kezeinket szappannal legalább 1 percig, majd meleg vízzel alaposan öblítsük le. Kézmosást követően tanácsos az arcunkat is megmosni. Nyilvános helyeken történő kézmosást követően csak papírtörölközőt használjunk, melyet kézmosás után ne dobjunk el, azzal fogjuk meg a mosdó ajtajának kilincsét.

Tartózkodjunk otthon, amikor csak tudunk. Idős emberek egyáltalán ne hagyják el otthonukat, a munkaképes korúak csak a munkába menjenek, majd a halaszthatatlan ügyintézéseket követően ők is tartózkodjanak otthon gyermekeikkel együtt.

Ne menjünk moziba, színházba, hangversenyre, sporteseményre, piacra ne üljünk be vendéglőbe, kávézóba, kocsmába, még a kocsmaudvaron se ácsorogjunk, akkor sem, ha csak néhányan vagyunk, mert minden csoportosulás növeli a vírusterjedés veszélyét. Legyünk viszont sokat a szabad levegőn, kiránduljunk, kertészkedjünk, túrázzunk.

Halasszuk el a családi rendezvényeket (születésnap, névnap, lakodalom, házassági évforduló, keresztelő…), ne menjünk senkihez sem beteglátogatóba, ne látogassuk meg az újszülötteket és a fiatalok se szervezzenek és tartsanak most semmilyen baráti összejövetelt, bulit.

Ha haláleset történik a családban, csak a legközvetlenebb családtagok vegyenek részt az elhunyt temetésén, a távolabbi rokonok, barátok, ismerősök otthonukban emlékezzenek az elhunytra. Amennyiben részt veszünk a temetésen, úgy tartsunk több, mint 1 méter távolságot a többi gyászolótól.

Valamennyi egyház hiszi és hirdeti, hogy a Jóisten mindenhol jelen van életünkben. Ennek tudatában, ezekben a hetekben imáinkat, fohászainkat otthonunkban mondjuk el és kérjük segítségét a járvány leküzdésére.. A misék, istentiszteletek, egyházi liturgiák eseményeit csak a televízión és rádión keresztül kövessük most. Az időskorú hívők esetén kiemelten fontos, hogy ne hagyják el otthonukat.

Minden olyan helyen, ahol idegenekkel együtt kell hosszabb-rövidebb ideig tartózkodnunk, tartsunk 1 méternél nagyobb távolságot a másik embertől. Különösen figyeljünk erre a boltok pénztárainál történő sorban állásoknál, várakozásoknál boltokban, gyógyszertárban, orvosi rendelőben, vagy a rendelő előtt történő várakozásnál, autóbusz megállóban és a munkahelyeinken is.

A szükséges bevásárlásokat előre tervezett bevásárló listával, célirányosan végezzük, a lehető legkevesebb időt töltve a boltokban.

Mindenféle gazdasági kár, pénzügyi veszteség a járvány lezajlását követően pótolható. A járvány során áldozattá váló családtagjainkat, szeretteinket soha, senki sem tudja pótolni majd.

Közösen, a szabályok folyamatos betartásával, egymásra figyelve tudunk azért a legtöbbet tenni, hogy megóvjuk magunkat és szeretteinket a járványtól.

Vigyázzunk egymásra!