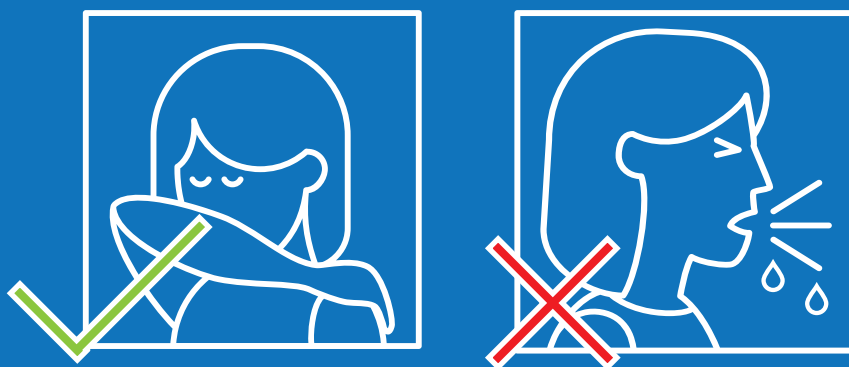


HELYES KÖHÖGÉS

HOGY SENKIT NE FERTŐZZ MEG

COVID-19

Állítsuk meg együtt a vírust!



Mindig zsebkendőbe vagy a könyöködbe
köhögj és tüsszents!



A papír zsebkendőket minden használat után
dobd ki a szemetesbe vagy húzd le a WC-ben

HELYES KÉZMOSÁS

Időtartama: kb. 40-60 mp

Kézhigiénéhez alkalmazzunk alkoholos kézbedörzsölést!

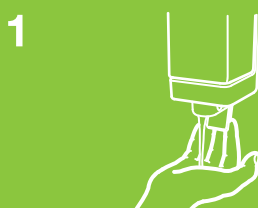
Ha a kezek láthatóan szennyezettek, akkor fertőtlenítő kézmosást alkalmazzunk!

COVID-19

Állítsuk meg együtt a vírust!



Nedvesítsük be vízzel a kezünket.



Adagoljunk megfelelő mennyiségű (folyékony) szappant a tenyérbe.



Dörzsöljük össze a két tenyerünket.



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



Folyóvízzel alaposan öblítsük le a kezét.



Kézszáritáshoz egyszerűhasználatos papírtörölt alkalmazunk.



A vízcsapot a papírtörő segítségével zárjuk el (vagy könyökkel a könyökáros orvosi csaptelepet)



Kezeink biztonságosak.

ALKOHOLOS KÉZBEDÖRZSÖLÉS MENETE

Időtartama: kb. 20-30 mp

Kézhigiénéhez alkalmazzunk alkoholos kézbedörzsölést!

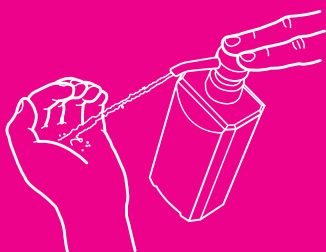
Ha a kezek láthatóan szennyezettek, akkor fertőtlenítő kézmosást alkalmazzunk!

COVID-19

Állítsuk meg együtt a vírust!



1a



Adagolóból megfelelő mennyiségű kézfertőtlenítő szert juttassunk a tenyérbe.

1b

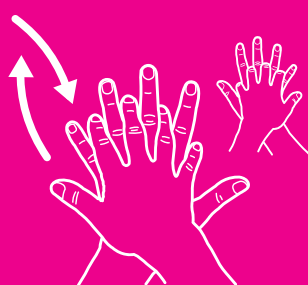


2



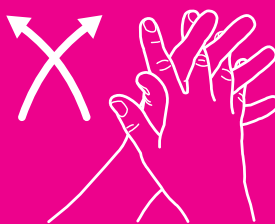
Dörzsöljük össze a két tenyerünket.

3



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

4



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

5



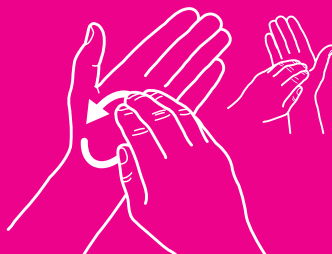
Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszkodnak. Váltott kézzel ismételjük meg.

6



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

7



Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörös, előre-hátra majd váltsunk kezet.

8



Száradás után kezeink biztonságosak.

ISMERD FEL A TÜNETEKET ÉS A KOCKÁZATOKAT!

HOGY SENKIT NE FERTŐZZ MEG

COVID-19

Állítsuk meg együtt a vírust!



Lázas vagy?



Köhögsz?



Nehezen lélegzel?

Ha a fenti tünetek megjelenését megelőző 14 napban...

- Koronavírus súlytotta területen jártál, vagy
- Koronavírussal fertőzött személlyel kerültél szoros kontaktusba

MARADJ OTTHON ÉS TELEFONON ÉRTESÍTSD HÁZIORVOSODAT!

Ezt követően:

- A háziorvosod ki fog kérdezni a tüneteidről, utazási előzményeidről, a kontaktusra vonatkozó körülményekről.
- Ha a háziorvos a kikérdezés alapján gyanús/kivizsgálandó esetnek minősít, mentőszállítást rendel el.
- A kikerkező mentő beszállít a területileg illetékes fekvőbeteg intézmény infektológiai osztályára, ahol elkülönítve fognak ápolni. Laboratóriumi vizsgálat céljából torokváladék mintát vesznek. A további teendőkről a laboratóriumi eredmény és a klinikai állapotod alapján a kezelőorvos dönt.

www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus