



COVID-19: Az elszigetelődésre vonatkozó utasítások

Mit tegyen, ha akut megbetegedésben szenved, amelyet lehet, hogy az új koronavírus okozott?

Érvényes 2020.06.25-től

Ha Ön akut légzőszervi fertőzés tüneteit ¹ és/vagy a szag- és ízérzékelés hirtelen elvesztését érzékeli, amelyeket lehet, hogy az új koronavírus (SARS-CoV-2) okozott, haladéktalanul szigetelje el magát otthon, hogy ne fertőzzön meg másokat, és végeztesse a tesztet.

Az elszigetelődés időtartama a teszt eredményétől függ (lásd az „Az otthoni elszigetelődés vége” bekezdés alatt). Ha a teszt eredménye pozitív, az illetékes kantonális szerv felveszi Önnel a kapcsolatot, és további tájékoztatást nyújt és utasításokat ad Önnek.

Az utasításokból megtudhatja, mely óvintézkedéseket kell végrehajtania, hogy elkerülje a továbbfertőzést. Az új koronavírusral kapcsolatos összes szükséges információt megtalálja a www.bag.admin.ch/neues-coronavirus weboldalon (német, francia, olasz és angol nyelven).

Ezenkívül a www.bag-coronavirus.ch oldalon az elszigetelődésről szóló [magyarázó videót](#) talál.

[A vírusról szóló tájékoztatót megtalálja a saját nyelvén a \[www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\]\(http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads\) oldalon.](#)

Kövesse figyelemmel egészségi állapotát

- Ha aggódik az állapota miatt, vagy ha az alábbi figyelmeztető jelek valamelyikét tapasztalja, hívja telefonon a háziorvosát:
 - Több napja tartó láz
 - Több napja tartó gyengeségérzet
 - Légszomj
 - Erős mellkasi nyomás vagy fájdalom
 - Újra fellépő zavarodottság
 - Kékes elszíneződés a szájon és arcon

Ha egyedül él

- Kérje meg családtagjait, barátait vagy egy futárszolgálatot, hogy az élelmiszereket és más fontos cikkeket (pl. gyógyszereket) helyezték el lakásának ajtaja előtt.

Ha Ön más személyekkel él egy háztartásban

- Rendezkedjen be egyedül, zárt ajtók mögött az egyik szobában, és étkezzen a szobájában. Szellőztesse rendszeresen a szobáját.
- Kerüljön mindenféle látogatást és kapcsolatot, és csak akkor hagyja el a szobát, ha feltétlenül szükséges.
- Tartson távolságot a többi embertől (legalább 1,5 méter).
- Kerüljön bármilyen érintkezést a háziállataival.
- Használjon saját fürdőszobát. Ha erre nincs lehetősége, a közös használatú berendezési tárgyakat (tusolót, WC-t, mosdót) minden használat után fertőtlenítse a kereskedelemben kapható fertőtlenítőszerrel.

¹ pl. köhögés, torokfájás, nehéz légzés lázzal vagy láz nélkül, lázérzet, izomfájdalom

- Ne használjon senkivel közös háztartási eszközöket, pl. edényt, poharat, csészét vagy konyhai eszközöket. Használat után mossa el ezeket a mosogatógépben, vagy mosogassa el alaposan vízzel és mosogatószerrel.
- Ne használjon senkivel közös törülközőt vagy ágyneműt. A ruhákat, ágyneműt és fürdőszobai kéztörölkőt Ön és háztartásának minden tagjai mossa ki rendszeresen mosógépben.
- Kérje meg családtagjait, barátait vagy egy futárszolgálatot, hogy az élelmiszereket és más fontos cikkeket (pl. gyógyszereket) helyezték el lakásának ajtaja előtt.

Kézmosás²

- Ön és a környezetében élők mossanak rendszeresen, legalább 20 másodpercen át vízzel és szappannal kezet. Ha nem áll rendelkezésre víz és szappan, tisztítsa meg a kezét kézfertőtlenítővel: dörzsölje be a szert a kéz teljes felületén, amíg meg nem szárad. Szappant és vizet elsősorban akkor kell használni, ha a kéz láthatóan piszkos.
- A kézmosás különösen fontos az ételek készítése előtt és után, evés előtt és után, WC-használat után és mindig, ha a kéz láthatóan piszkos.

Ha köhög vagy tüsszög, takarja el a száját

- Ha köhög vagy tüsszög, takarja el a száját és az orrát papírsebkendővel.
- Dobja el vagy mossa ki azokat az anyagokat, amelyekkel a száját vagy orrát eltakarta.
- A használt papírsebkendőket dobja a szobájában erre rendszeresített, műanyag zacskóval kibélelt szemetesbe.

Ha el kell hagynia lakását (a teszt elvégzése vagy orvosának felkeresése érdekében):

- **Viseljen higiéniai maszkot.** Ha nem áll maszk a rendelkezésére, tartson 1,5 méteres távolságot a többi embertől.
- **Kerülje a tömegközlekedési eszközök használatát.** Ha egészségi állapota megengedi, használja autóját vagy kerékpárját, menjen gyalog vagy taxival.

A higiéniai maszk helyes használata³

- A maszk felvétele előtt mosson kezet vízzel és szappannal, vagy használjon kézfertőtlenítőt.
- Helyezze fel óvatosan a higiéniai maszkot, hogy az elfedje az orrát és a száját, és húzza meg, hogy szorosan kifeküdjön az arcán.
- Miután feltette, már ne fogja meg a maszkot. A használt higiéniai maszk megérintése után (pl. ha levette a maszkot) mindig mosson kezet vízzel és szappannal, vagy használjon kézfertőtlenítőt.
- A higiéniai maszk legfeljebb 4 órán át használható.
- Az egyszer használatos maszkokat többször nem szabad használni.
- Az egyszer használatos maszkokat használat után azonnal dobja el.

Tartson be minden biztonsági utasítást

- A testnedvekkel (széklet, vér, nyálka) szennyeződött hulladékokat – a többi hulladékkal történő kidobás előtt – dobja a szobájában erre rendszeresített, műanyag zacskóval kibélelt szemetesbe.
- Általános háztartási fertőtlenítőszerrel fertőtlenítsen naponta minden felületet, amelyet megérint, pl. az éjjeli szekrényt, ágykeretet és a hálószobában található egyéb bútorokat.
- Minden használat után fertőtlenítsen a fürdőszoba és a WC felületeit általános háztartási fertőtlenítőszerrel.

Tanácsok szülőknek

- Ha a gyermeke beteg és elszigetelésére kerül, a legjobb, ha csak az egyik szülő gondoskodik róla. Az egy helyiségben történő elszigetelésre és a maszk viselésére vonatkozó előírás a gyermekek korától függően egyénileg alkalmazható.

² Videó a helyes kézmosásról: <https://youtu.be/gw2Ztu0HOYY>

³ „A higiéniai maszk helyes használata” című videó: <https://youtu.be/GNkQKutS8cg>

Társas kapcsolatok az elszigetelődés során

- Az, hogy most el kell szigetelődnie, nem jelenti azt, hogy meg kell szakítania minden társas kapcsolatot. Maradjon kapcsolatban a barátaival és családjával telefonon, skype-on stb. keresztül. Beszéljen velük arról, mit él meg, milyen gondolatai és érzései vannak.
- Ha ez nem lenne az Ön számára elegendő, vagy nincs erre módja, és gondokkal, félelmekkel vagy problémákkal küzd, hívja a 143-as („Dargebotene Hand”), éjjel-nappal és ingyenesen hívható telefonszámot, és mondja el panaszát.
- További információkért keresse fel az alábbi internetes oldalakat: <http://www.dureschnufe.ch/> / <http://www.santepsy.ch/> / www.salutepsi.ch

Az otthoni elszigetelődés vége

- Ha Ön teszteltette magát, és a teszt eredménye pozitív, az illetékes kantonális szerv felveszi Önnel a kapcsolatot, és további tájékoztatást nyújt Önnek. Az otthoni elszigetelődés általában a tünetek lecsengése után 48 órával érhet véget, ha a tünetek jelentkezése óta eltelt legalább 10 nap.
- Ha Ön teszteltette magát, és a teszt eredménye negatív, az elszigetelődés a tünetek lecsengése után 24 órával érhet véget.
- Ha Ön **nem teszteltette** magát, az elszigetelődés a tünetek lecsengése után 48 órával érhet véget, ha a tünetek jelentkezése óta eltelt legalább 10 nap.
Ha a szag- és ízérzékelés hirtelen elvesztése jelentkezett Önnél, tudnia kell, hogy a szag- és ízérzékelésért felelős idegek regenerálódása hosszabb ideig is eltarthat. Ezért, ha a szag- és/vagy ízérzékelés elvesztése az egyetlen, az elszigetelődés kötelező időtartamát követően még fennmaradó tünet, az elszigetelődés megszüntethető.

Az elszigetelődés vége után

- Kövesse továbbra is az „Így védekezzünk” kampányban szereplő higiéniai és viselkedési szabályokat: www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.

Mit tegyenek a kontaktszemélyek és családtagok?

- A kontaktszemélyek és családtagok kövessék figyelemmel egészségi állapotukat, és tartsák be az „Így védekezzünk” kampányban szereplő higiéniai és viselkedési szabályokat (www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns), amíg nem áll rendelkezésükre teszteredmény. Tünetek jelentkezése esetén szigeteljék el magukat, és hajtsák végre a BAG weboldalán található [koronavírus-ellenőrzést](#), és esetlegesen végeztessenek magukon tesztet. Kövessék az elszigetelődésre vonatkozó ajánlásokat a jelen dokumentum szerint. Vaud kanton weboldalán (<https://coronavirus.unisante.ch/evaluation>) további 8 nyelven is kitölthető a koronavírus-ellenőrző kérdőív.
- Ha az Ön tesztjének eredménye pozitív, az illetékes kantonális szervvel közösen azonosítani fogják az Ön közvetlen kontaktszemélyeit, akiknek karanténba kell vonulniuk. A kontaktszemélyek azok a személyek, akikkel Ön – már fennálló tünetek mellett, illetve a tünetek jelentkezése előtt 48 órával – védekezés nélkül legalább 15 percig kevesebb mint 1,5 méteres távolságban tartózkodott. Ezek a személyek utasításokat kapnak a karanténra vonatkozóan.