

10 ajánlás COVID-19 esetére

Koronavírus-gyanús vagy fertőzött?

1. Maradjon otthon, ne menjen munkába, iskolába, nyilvános helyekre. Ha vásárlásra vagy bármi másra van szüksége, kérje meg a környezetében élőket, hogy segítsenek, tegyék meg Ön helyett. Ha ki kell mennie az utcára, ne használjon sem közösségi közlekedést, sem taxit. Mindig használjon szájmaszkot.



2. Gondosan figyelje az egészségi állapotát és a tüneteket. A tünetekről a www.korona.gov.sk weboldalon talál tájékoztatást. Ha tünetei súlyosbodnának, azonnal vegye fel a kapcsolatot az orvosával.



3. Pihenjen és igyon sok folyadékot.



4. Ha az orvosnál előjegyzett időpontja van, hívja fel telefonon, és mondja meg, hogy COVID-19 betegsége van vagy lehet. Ha az orvos nem veszi a telefont, írjon sms-t. Semmiképpen ne menjen orvoshoz.



5. Rendkívüli egészségügyi helyzet esetén hívja a 155-ös számot és tájékoztassa a diszpécseret, hogy COVID-19 betegsége van vagy lehet.

155

6. Ha köhög vagy tüsszent, használjon szájmaszkot vagy egyéb hasonló, az orrot és a száját takaró eszközt, ruhadarabot. Ilyen esetben ne használja a kezét, mert az sok felülettel érintkezik.



7. Meleg vízzel és szappannal naponta többször mosson kezet. A kézmosás legalább 20 másodpercig tartson. Ha nem tud kezet mosni, használjon kézfertőtlenítőt (legalább 60% alkoholtartalom).



8. Ha megoldható, tartózkodjon külön helyiségben, az Önnel egy háztartásban élőktől távol. Külön fürdőszoba és toalett használata javasolt, ha van rá lehetőség.



9. A háztartáson belül ne ossza meg személyes tárgyait mással (edények, törülközők, ágynemű).



10. Tisztítsa meg minden olyan felületet, amellyel gyakran érintkezik (asztalok, kilincsek). Ezek tisztítására használjon háztartási fertőtlenítőszereket.

