**Hogyan védekezhetünk? Mit tegyünk a Covid-19 fertőzés tovaterjedésének megakadályozása érdekében?**

*Összeállította: Makara Mihály dr. DPC Szent László Kórház*

* Minden közösségi helyen, munkahelyen célszerű a gyakori, fertőtlenítőszeres vagy/és szappanos, szakszerű kézmosás, körömkefét is használjunk. Szappannal és meleg vízzel legalább 1 percig mossunk kezet, a fertőtlenítőszereknek ún. behatási ideje van, ezt ellenőrizzük a fertőtlenítőszer dobozán. A csap megfogására ügyeljünk, illetve azt is fertőtlenítsük. Lehetőleg ne a tiszta kezünkkel zárjuk el a csapot, amit előtte szennyezett kézzel nyitottunk ki, hanem a csapot nyissuk és zárjuk papírtörlővel vagy papír-zsebkendővel, amit utána kidobhatunk. A csap fogantyújának fertőtlenítése is fontos! A közösségi helyek elhagyásakor mossunk alaposan kezet, továbbá haza- vagy munkahelyekre érkezésünk után első dolgunk alapos kézmosás legyen.

Kerüljük az arcunk érintését (fertőzött kézfelületről könnyedén a szem/száj/orr nyálkahártyájára juttathatjuk így a vírust)!

Lehetőleg maradjunk otthon, dolgozzunk otthonról. Ha ezt nem tehetjük meg, igyekezzünk tartani a 1,5-2 méteres távolságot másoktól. Amikor csak lehet, kerüljük a tömegközlekedési eszközöket. Ne fogjunk meg semmilyen korlátot, kapaszkodót. Ha tehetjük, kerüljünk minden olyan helyet, ahol tömeg alakulhat ki.
* Ha mások közelébe, vagy közösségi területre megyünk (a tömegközlekedéstől a bevásárláson át, a munkahely teakonyhájáig!) használjunk arcmaszkot, mely fedje a szájunkat és az orrunkat is. A maszk azt is megelőzi, hogy észrevétlenül az arcunkhoz, szájunkhoz érjünk.
* A gumikesztyű csak akkor hasznos, ha egyszer használatos eszközként tekintünk rá, és nem második bőrünkként. A gumikesztyű is szennyeződhet a vírussal, ha azzal az arcunkhoz, vagy bármi máshoz érünk, ugyanúgy tovább vihetjük a fertőzést. Használat után az egyszer használatos eszközöket dobjuk el, a többször használatos pl. varrott maszkot fertőtlenítsük, mossuk ki magas hőfokon, vagy vasaljuk. Bőrünk meleg. Ha a folyékony szappan egy kis ujjbegynyi adagjával átmossuk, majd azt hagyjuk rajta megszáradni, jó védőréteggel láttuk el, mely a rákerülő vírusokat pusztítja.
* Mivel a kórokozó a melegben gyorsabban pusztul, célszerű, ha a kulcsunkat és mobiltelefonunkat, tollunkat a zsebünkben melegen tartjuk.
* Amikor egy közösségi helyről **hazaérünk**, fel kell tételezni, hogy útközben olyan tárgyakat fogtunk meg, amelyek fertőzöttek lehettek, olyan emberekkel találkoztunk, akik fertőzöttek lehettek. Ennek megfelelően, amikor belépünk lakásunkba, irány kezet mosni! Arcunkat, illetve a szabadon lévő bőrfelületeinket is mossuk le. Öltözzünk át, a hordott ruhát is helyezzük olyan helyre, ahol nem ér hozzá senki, vagy azonnal mossuk ki legalább 40 fokon. Majd ismét kézmosás. Takarítsuk le a felületeket, amelyeket hazaérkezéskor szennyezett kézzel megfogtunk. Majd ismét kézmosás Ezt a folyamatot úgy a legcélszerűbb elképzelni, mint amikor a sebész bemegy a steril műtőbe... Nekünk azonban nehezebb dolgunk van, mivel a csapok többsége nem karos, nincs otthon kézszárító, és nincsen műtőssegéd sem, aki feladná ránk a műtősruhát, de szerencsére utóbbiakra otthon nincs is szükség.
* Otthon nincs már értelme a folytonos kézmosásnak, viszont annál nagyobb jelentősége van, hogy az összes otthonunkba bekerülő tárgyat tekintsük "gyanús elemnek", amit vettünk a boltban, a zacskó, amit más átadott nekünk, a rendelt étel (a doboza főleg, ami hideg) (a pizza-futár keze lehet fertőzött, nem a frissen sült meleg pizza!), a munkahelyünkről hazahozott tárgyak, kulcsaink, amiket megfogtunk, telefonunk... - Mindent hagyjunk szobahőmérsékleten állni néhány órán át olyan helyen, ahol nem nyúl hozzá senki, főleg a gyermekek nem! Ezalatt a tárgyakon lévő vírus mennyisége már lecsökken olyan szintre, ami már nem tud fertőzést okozni. Ha előtte hozzájuk érünk, azonnal mossunk kezet alaposan!
* A rendelt ételt öntsük ki egy tányérba úgy, hogy nem érünk a tányérhoz. A doboz kidobása után mossunk kezet! Végül mikrohullámú sütőben melegítsük meg az ételt a tányérban.

**Hogyan védekezhetünk? Mit NE tegyünk a Covid-19 fertőzés tovaterjedésének megakadályozása érdekében?**

* Ne együnk a munkahelyen közös helyiségekben! Ne együnk nyilvános helyen! Ne együnk a tömegközlekedési eszközökön!
* Aki dohányzik rágyújtás előtt mossa meg alaposan kezét szappannal vagy kézfertőtlenítővel! Csak ezután nyúljon a cigaretta füstszűrőjéhez és vegye a szájába a cigarettát!
* Kerüljük a kézfogást, ölelést, puszit, csókot! Ne adjunk és kérjünk egymástól dolgokat se a munkahelyen, se otthon.
* Minden közösségi helyen megfogott tárgy átviteli lehetőség, így különös tekintettel: a közlekedési eszközök és várók kapaszkodói, pénztárak, jegykiadó automaták, parkolók sorompóinak nyomógombjai, liftek nyomógombjai, pultok, elárusító helyek, eladó termékek, villanykapcsolók, kilincsek, pénz. Lehetőleg semmit ne fogjunk meg, ha lakásunkon kívül tartózkodunk!
* Ne "szomszédoljunk" se a munkahelyen, sem otthon. A beszélgetés folyjon telefonon vagy a neten. :)
* Minél melegebb egy tárgy, annál hamarabb pusztul el a vírus. Roppant veszélyes hideg közösségi tárgyak érintése után a száj érintése. Különösen nem ajánlott kegytárgyak csókolgatása a templomokban.
* Ha lehet, kerüljük most a külföldi utazást. Ha szükségszerű utaznunk készüljünk fel rá, hogy külföldön vagy hazaérkezve 2 hét karantén alá helyezhetnek minket. Bármely környezet veszélyessé válik, ahol helyi (endémiás) terjedés előfordul, és nem csupán behurcolt esetek vannak! Jelenleg endémiás területek vannak szinte valamennyi európai országban.
* Ha ismerten fertőzött területen tartózkodtunk, vagy ha olyan emberrel találkoztunk, akiről kiderült, hogy Covid-19 fertőzést kapott, hazajövetel után célszerű “ön-karanténba” vonulni 14 napra. Ez azt jelenti, hogy lehetőleg távmunkában dolgozunk saját szobánkból ("szobafogság") és családtagjainkkal se érintkezünk, maximum védőmaszkban, kölcsönös fertőtlenítés mellett, 14 napig. Az otthon maradáshoz betegállomány kérhető.
* Az "ön-karanténban" lévő szülők egy háztartásban lévő gyermekei ne járjanak semmilyen közösségbe a 14. nap elteltéig. Barátaikat se látogassák! A megfertőződött gyermekek nagy része teljesen panaszmentes, de fertőzőképes!