

Óvintézkedések magasabb kockázatú betegcsoportok számára

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

KINÉL MAGASABB A KOCKÁZAT?

Eddigi ismereteink szerint magasabb kockázat áll fenn a COVID-19 súlyosabb kórlefolyására a következő személyeknél:

Idősebbek

Súlyos betegség kockázata magas 50 és 60 év között, illetve az idősebb személyeknél. Az idős betegcsoportok magasabb kockázattal bírnak a COVID-19 vírus okozta súlyosabb megbetegedésre, tekintve, hogy az ő immunrendszerük kevésbé jól reagál egy fertőzésre. A nem specifikus betegségi tünetek, mint például láz, a legyengült immunrendszerük végett kevésbé jellemzőek, vagy akár hiányozhatnak is, feltehetőleg ezen betegek később fordulnak orvoshoz.

Krónikus betegséggel élők

A különböző alapbetegségek, mint például szív-érrendszeri megbetegedések, cukorbetegség, légzőszervi megbetegedések, rosszindulatú daganatos megbetegedések, máj és vesebetegségek, **kórtól függetlenül**, súlyosbíthatják a kórlefolyást.

Idős embereknél a fennálló fent említett alapbetegségek és az idős kor együttesen magasabb kockázatnak számít, mintha csak egy tényező (életkor vagy alapbetegség) lenne jelen. Multimorbid betegeknek a kockázat még magasabb, mintha csak egy alapbetegség állna fel.

Immunszupprimált betegeknek (pl.: immundeficiencia miatt, immunrendszert elnyomó gyógyszeres kezelések, mint pl. szteroid, kemoterápia) szintén magasabb a kockázat.

Még nem kellően ismert, hogy a fenti kockázati tényezők más életkörülményekkel történő kombinációja milyen magas kockázatot jelent a betegség súlyosságát tekintve.

KINÉL NINCS MAGASABB KOCKÁZAT?

Eddigi ismereteink szerint nem áll fenn magasabb kockázat a COVID-19 súlyosabb kórlefolyására a következő populációban:

Eddigi kínai kutatások szerint a **várandósok** nem tekintendők magasabb kockázatú betegcsoportnak a hasonló egészségügyi állapotú, nem várandós populációhoz képest.

A **gyermek**ek körében eddig nem számoltak be a betegség súlyos kimenetelének magasabb kockázatáról.

MIT TEGYENEK A MAGASABB KOCKÁZATÚ SZEMÉLYEK?

Közegészségügyi tanácsok magasabb kockázatcsoportokba tartozó személyeknek:

Óvintézkedések

Különösen fontos az általános óvintézkedések valamint a kontaktuscsökkentés szabályainak betartása az infekció elkerülése érdekében, így tehát:

1. **Lehető legkevesebb emberrel kerüljön fizikai kapcsolatba!**
 - hozzátartozókkal, barátokkal, ismerősökkel telefonon, emailen, interneten tartsa a kapcsolatot
 - lehető legritkábban menjen boltba, közösségbe
2. Végezzen rendszeres **kézmosást** szappannal és vízzel, legalább 20 másodpercig!
3. **Szellőztessenek** gyakran!
4. **Kerülje a közeli kontaktusokat**, amennyire ez lehetséges (kézfogás és egyéb üdvözlési formák, ölelés stb.)!
5. **Kerülje a tömeget**, különösen rosszul szellőző helységekben. Amennyiben ez nem megoldható, tartózkodjon távol a legúti megbetegedésben szenvedő személyektől!
6. **Kerülje az érintkezés betegekkal**, aki köhög, tüszög, lázas – legyen bármilyen okból a betegsége (influenza, bakteriális fertőzés, egyéb)!
7. **Szabad levegőn séta javasolt**, de fontos, hogy ez ne csoportosan történjen.
8. Lehetséges mértékben **kerülje a nyilvános helyeken a nagy tapintású felületek érintését** (felvonógombok, ajtófogantyúk, kapaszkodók)! Amennyiben megérintette ezeket, mielőbb mosson kezet!
9. **Otthonában tisztítsa a gyakran megérintett felületeket** rutinszerűen (például: asztalok, ajtógombok, világítókapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
10. **Kerülje a felesleges utazásokat**, ide értve a légi közlekedést, hajóutakat.
11. Ha közvetlen környezetében COVID-19 vírusról számolnak be, maradjon otthon!
12. Ha gyógyszeres kezelés alatt áll, kérje háziorvosától a szükséges gyógyszereinek hosszabb távú ellátását!
13. Győződjön meg róla, hogy otthonába rendelkezésre állnak-e vény nélkül is kapható gyógyszerek, amelyek segíthetik a vírus átvészelését (fájdalomcsillapítók, lázcsillapítók). Amennyiben nem, keresse fel a legközelebbi gyógyszerterát!

Hozzátartozók, családtagok

Fontos, hogy a családtagok is jobban figyeljenek idős hozzátartozóikra. Segíthetik őket bevásárlással, vagy a szokásos gyógyszereik beszerzésével.

Ha valamely családtag korábban fertőzött területen járt, most lehetőség szerint kerülje az érintkezést idősebb szüleivel, nagyszüleivel!

Tünetek korai felismerése

Fontos a tünetek korai felismerése, amelyek

- COVID-19 jellemző tünetei: láz, köhögés, légszomj
- ritkábban jelentkező tünetek: izomfájdalom, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás, hasmenés, fáradtság, zavartság, mellkasi fájdalom.

Ha a fenti tünetek közül valamelyik igazolódik Önnél, haladéktalanul vegye fel a kapcsolatot háziorvosával, telefonon (**ne menjen be a rendelőbe**), vagy hívja zöld számok (06 80 277 455 vagy 06 80 277 456) valamelyikét további segítségért.

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: koronavirus@bm.gov.hu
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>

*Forrás: Eljárásrend a 2020. évben azonosított új koronavírussal kapcsolatban (követendő járványügyi és infékciónkontroll szabályok) 2020. március 2.,
https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Risikogruppen.html?nn=13490888,
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>*

