

## **Óvintézkedések várandósok, kismamák részére saját egészségük és a csecsemő egészsége érdekében**

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

Eddigi eredmények szerint a várandósok, kismamák és csecsemők nem tekintendők magasabb kockázatú betegcsoportnak a hasonló egészségügyi állapotú, nem várandós populációhoz képest COVID-19 koronavírus okozta megbetegedés tekintetében.

Általánosságban azonban elmondható, hogy a várandósság megváltoztatja a szervezet védekezőképességét, az immunrendszer működését, mely változások fogékonyabbá tehetik a várandósokat vírusfertőzések tekintetében. A várandósok továbbá magasabb kockázattal rendelkeznek súlyosabb megbetegedés kialakulására vírusfertőzéskor, mint nem várandós társaik.

A várandósok, kismamák részére az általános óvintézkedések betartása javasolt.

### **BETARTANDÓ ÓVINTÉZKEDÉSEK**

Az új koronavírus járvány terjedésének megelőzése érdekében az alábbi óvintézkedések betartása szükséges:

- **Mosson kezet** rendszeresen és alaposan, legalább 20 másodpercig szappannal és folyóvízzel, vagy tisztítsa meg kezét alkoholos kézfertőtlenítővel!
  - hazaérkezés után
  - ételkészítés előtt és közben
  - étkezés előtt
  - WC használatot követően
  - tüsszentés, köhögés, orrfújás után
  - beteggel érintkezés előtt és után
  - állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után
- **Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon**, illetve csak kézmosást követően!
- **Szellőztessen rendszeresen!**
- Otthonában **tisztítsa a gyakran megérintett felületeket rutinszerűen** (például: asztalok, ajtókilincsek, villanykapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
- **A gyermekek által használt játékok, eszközök napi fertőtlenítő tisztítása javasolt.**
- **Kerülje a nagy tömeget**, zárt légterű helyiségeket!
- **Kerülje az érintkezést betegekkel**, aki köhög, tüsszög, lázas – legyen bármilyen okból a betegsége (influenza, bakteriális fertőzés, egyéb)!
- **Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papírzsebkendőt**, amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne a kezébe köhögjön illetve tüsszentsen, hanem a behajlított kar könyökhajlatába!
- **Amennyiben Ön beteg, tartson távolságot másoktól!**
  - tartózkodjon a másokkal történő szoros fizikai érintkezéstől
  - lehetőleg használjon külön WC-t és mosdót
  - használjon külön étkezészetet
  - használjon külön törülközőt

- **Csak akkor használjon maszkot, ha légzőszervi tünetei vannak** (köhögés, tüsszentés), ezzel védje a környezetében lévőket!
- **Szoportatási gyakorlaton ne változtasson**, a lehetőség szerinti leghosszabb ideig szoptasson!

### **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](mailto:koronavirus@bm.gov.hu)
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>