



## Tájékoztató a Korona Vírus fertőzés megelőzése érdekében Különös tekintettel a családok átmeneti otthonaiban

### Mi is az a Korona Vírus?

Több, régóta ismert koronavírus is okozott már fertőzéseket a világon, a legismertebbek ezek közül a SARS (Súlyos Akut Légzőszervi Szindróma), és a MERS (Közel-keleti Légúti Koronavírus). A manapság egyszerűen csak „koronavírusként” emlegetett COVID-19 koronavírus-járványt okozó vírus is a koronavírusok rendszertani csoportjának tagja, kódneve SARS-CoV2. Genetikai vizsgálatok alapján a COVID-19-nek elnevezett újfajta koronavírus eredeti hordozói denevérek, vagy tobozskák lehettek, és a vírus feltehetőleg egy másik állatfajról került át az emberre.

### Hogyan terjes a vírus?

A koronavírus ezen típusa cseppfertőzés útján terjed vagy szoros kontaktussal. Mindez azt jelenti, hogy a legkönnyebben testvadászattal (nyállal, orrvadászattal, esetleg széklettel) való közvetlen, vagy közvetett érintkezéssel terjedhet. A különböző anyagú felületeken hosszabb ideig fennmarad: A levegőben 3 órán át, a kartonpapíron 24 órán át, a fém és műanyag felületeken akár 2-3 napig. Ezért nagyon fontos a konyhai, fürdőszobai felületek rendszeres tisztítása, a bejárati ajtók, kilincsek, lépcsőház, kulcsok, a mobil telefonok, számítógép billentyűzet felületeinek fertőtlenítése.

### Ki minősül „szoros kontaktusnak”?

A vírus terjedése szempontjából szoros kontaktusnak minősül az, akivel

- 1) egy háztartásban él, vagy
- 2) személyes kapcsolatba került (2 méteren belüli távolságban és 15 percnél hosszabb ideig), vagy
- 3) egy zárt légtérben tartózkodott (2 méteren belüli távolságban és 15 percnél hosszabb ideig), vagy
- 4) közvetlen fizikai kapcsolatba került (pl. kézfogás útján); vagy
- 5) akinek a légúti váladékával érintkezett (pl. szabad kézzel ért a használt papír zsebkendőjéhez, vagy ráköhögött Önre).

<https://www.elte.hu/koronavirus/gyik>



## Mik a tünetei?

Fontos megjegyezni, hogy a megfigyelések alapján sokan tünetmentesek, nem érzik magukat betegnek, de vírushordozók és vírus ürítők. Tüsszögéssel, köhögéssel vagy egy légtérben tartózkodással átadhatják a vírust. A testváladékokkal is terjedhet (nyál, széklet, vizelet, vér). Kezdeti tünetei hasonlóak lehetnek az influenza tüneteivel.

Eleinte végtagfájdalom, levertség, általános gyengeség, izomfájdalom jellemzik, majd magas láz, száraz, majd hurutosba forduló köhögés és légszomj jelentkezik. Ezt követően kialakulhat egy enyhébb lefolyású felső légúti tüneteket mutató betegség, vagy nem halálos kimenetelű, de súlyos tünetekkel bíró tüdőgyulladás. Különösen igénybe vett, legyengült, vagy fejletlen immunrendszerű betegek esetén (idősek, krónikus betegek, szív és érrendszeri betegek, súlyos cukorbetegségben szenvedők, csecsemők, kisgyermekek, összefoglaló néven fokozott rizikójú csoportok) a betegség súlyos tüdőgyulladást, úgynevezett ARDS-t ( magyar fordításban: Akut Légzőszervi Distressz Szindróma) okoz, mely a tüdő oxigén felvevő képességének drasztikus csökkenését, ezzel súlyos légzési zavarokat okoz, mely hosszú távon a belső szervek károsodásához, a keringés károsodásához, fatális esetben leállásához vezethetnek. Tekintettel arra, hogy vírusra az antibiotikum kezelés semmilyen hatással nem bír, az esetleges antibiotikumos kezelés a szerzett felülfertőzések, esetleges gyulladások kezelésre szolgálhat. A tudóstársadalom jelenleg is dolgozik a hatékony védőoltás kifejlesztésén, azonban ismert gyógymódja a fertőzésnek jelen tájékoztatónk összeállításának időpontjában nincs. A gyógymód a kialakult tünetekre vonatkozó eddig is ismert gyógyászati technikákon alapul.

## Halálos a megbetegedés?

Röviden, igen! Egy vírusfertőzés lehet halálos. Minden évben több 100 ezer ember veszti életét influenza vírus okozta megbetegedésben. A vírus fertőzések jelentős része azonban csak szélsőséges esetekben lehet halálos kimenetelű, így a Korona vírus is. A jelenleg is folyó kutatások szerint a halálozási arány a 80 éves vagy idősebb korosztályban a legmagasabb, több mint 14 %. A kilenc év alatti gyerekek körében a vizsgált sokaság esetében nem szedett halálos áldozatot a járvány. 39 éves korig a halálozási 0,1-0,2 %, a 40-es éveikben járók körében sem éri el a fél százalékot, az 50-eseknél 0,6 %, a 70 éves korosztályban 8 %. Az elhunytak közül a legtöbb esetben valamilyen alapbetegséggel küzdöttek. A halálos áldozatok túlnyomó része a fokozott rizikójú csoportokba tartozott. Az esetek 70%-ban enyhe vagy közepesen súlyos volt az újabb koronavírus betegség lefolyása, az esetek egy harmada igényelt kórházi ellátást, sokuknál tüdőgyulladás alakult ki. 6%-uknál kellett lélegeztetőgépet alkalmazni és 1% az igen súlyos állapotú beteg.

## Mit tehetünk a fertőzés ellen?

Néhány egyszerű higiénés szabály betartásával jelentősen csökkenthetjük az esélyét a megfertőződésnek, a megelőzés eszközei megegyeznek az influenza elleni hatékony védekezés eszközeivel.



## Általános alapok

- 1.) Gyakori, alapos, megfelelő kézfertőtlenítő/tisztító hatású szerrel (antibakteriális kézmosó, szappannal történő alapos, legalább 40 másodpercig történő kézmosás, az újközőket és a körömök alatti területet is beleértve. Hölgyeknél a köröm rövidre vágása, műköröm használatának mellőzése, vagy különösen alapos és gyakori, körömkefés tisztítása, a köröm festésének mellőzése a szennyeződések jobb megfigyelhetősége érdekében javasolt.
- 2.) Kerüljük a textília alapú kéztörlőket, vagy hacsak ilyen kéztörlők kihelyezésére van lehetőség, akkor a közös használatú helyiségekben gyakran, akár óránként frissre szükséges cserélni azokat, de leghatásosabb az adagoló közvetlen érintését nem igénylő, papír kéztörlő adagolók használata (az átnedvesedett textil törülközők melegágyai lehetnek a cseppfertőzésnek, mert a nem alapos kézmosást követően felületükre juttatott kórokozók tovább kerülhetnek az egyes használókra).
- 3.) A textíliákat 90 C-on szükséges mosni, különösen a törülközőket, konyhai textileket. Ami nem mosható magas hőmérsékleten, azt is legalább 60C-on.
- 4.) Tüsszentés, vagy köhögés esetén használjunk zsebkendőt. Tartsuk azt tüsszentés/köhögés során arcunk, orrunk elé. Az elhasznált zsebkendőt ne gyűjtsük a ruházatunkban, azt lehetőség szerint zárt szemetesben helyezük el, melyet gyakran ürítünk. Kerüljük az orrfújás után, a közös használatú tárgyak érintését, mossunk zsebkendő használat után alaposan kezet, ezzel védve a környezetünket is. Papírzsebkendő hiányában a környezetünkre legveszélytelenebb tüsszentési módszer, ha karunkat megemelve, könyökhajlatunkat a szájunk elé tartva tüsszentünk, mert ez az apró részecskék szétszóródását csökkenti. -
- 5.) Lázas beteggel lehetőség szerint kerüljük az érintkezés minden formáját.
- 6.) Igyekezzünk mellőzni saját arcunk gyakori érintését, orrunk, szemünk dörzsölését, orrnyílásába nyúlást, kezünk szájba, vagy szájhoz vételét. Lehetőség szerint ne együnk kézzel, a csomagolt élelmet, csokoládé szelet, szendvics, stb. csak részben csomagoljuk ki. Kerüljük a nyilvános helyeken kirakott rágcsláni valókat (mogyorót, aprósüteményt), melyet sokan megérinthetnek, belenyúlhatnak.
- 7.) A megszokott érintkezési, üdvözlési formákat, például a kézfogást, a pusztit, a baráti ölelést teljesen kerülni kell. Gyermekeket is szükséges különválasztani, mivel ők hordozhatják és továbbadhatják a vírust.
- 8.) Ne fogyasszunk nyers, vagy nem megfelelően hőkezelt, állati eredetű élelmiszert. Kerülje az olyan házhozzállítással működő éttermeket, ahol nyers fogásokat is felszolgálnak, vagy nem rendelkezünk információval az adott étteremről. Kerüljük a rendelést/fogyasztást a köztudottan nagy forgalmú közlekedési csomópontokban működő éttermekből (pályaudvarok, nagy közlekedési csomópontok).
- 9.) Felhasználás előtt alaposan mossa meg a gyümölcsöket zöldségeket, mert azokat emberek válogatták, rakodták, így felületükön kórokozók lehetnek.

**A közforgalmú patikákban kapható arcmaszkok jelentős része a közhiedelmekkel ellentétben NEM alkalmas a vírus kiszűrésére, azokat alapvetően vércseppek, nagyobb szemcséjű elemek fizikai felfogása fejlesztették ki, a nano méretű víruscseppeket még a speciális szűrővel rendelkező szájmaszkok sem szűrik ki 100 százalékosan. A laikus használók ugyanakkor sok esetben tévesen használják a maszkokat, gyakran nyúlnak arcukhoz a maszkokat igazgatva, ezzel további kockázatnak kitéve magukat.**



**Ugyanakkor betegápolás esetén, vagy valamely vírushatározásban megbetegedett használó esetén segíthet a köhögésből, tüszentésből eredő fertőzés csökkentésében, így viselése ez esetben ajánlott.**

## **Speciális szabályok a Családok Átmeneti Otthonaiban**

A járvány idején a családok átmeneti otthonainak gondozóira, szakgondozóira, családgondozóira nagyobb terhelés hárul. A családok irányítása, az otthon életének koordinálása több odafigyelést igényel, hiszen az eltérő háttérből érkező családok környezetükkel szemben igényeik gyakran eltérőek, sok esetben alapvető készségeket is szükséges számukra megismertetni.

- **Közös terek (csoportszoba, konyha, foglalkoztató, stb.)**

Igyekezünk a takarításokat gyakrabban elvégezni, elvégeztetni. Ellenőrizzük a takarítás minőségét, a kiadott vegyszerek szakszerű felhasználására még nagyobb figyelmet fordítunk. Erős, vagy a szokásostól eltérően alkalmazandó fertőtlenítő hatású szereket ne adjunk ki a családoknak, azzal a tisztítási munkákat az intézmény dolgozója végezze. Fontos klóros vagy alkohol tartalmú vegyszerekkel a felületek lemosása - a behatási idő betartásával, gumikesztyű, maszk használata mellett -, védőeszközöket a lakók számára is biztosítunk. Ugyanazt a maszkot több ember semmi esetre se használja, a védőszemüveget fertőtlenítsük. Emeljük meg a közös helyiségek takarításának számát, amennyiben heti beosztással végzik a családok azt, ellenőrizzük annak alaposágát. Különösen fontos a zuhanyzók, wc-k, a konyha rendszeres és alapos fertőtlenítő tisztítása, konyhapultok, csapok, gyakori fertőtlenítése. A közös fürdőszobák fertőtlenítése minden egyes használat után. A wc-kben a kilincsek, csaptelepek, wc deszkák, illetve minden olyan egyéb felület klóros vegyszerrel történő lemosása, mely emberi testvázalékkal érintkezhet. A közös használatú edények 3 fázisú alapos mosogatása és törölgetés nélküli szárítása. Próbáljunk arra törekedni, hogy mindenki saját evőeszközt, tányérokat használjon (akár a cső készletének felosztásával) és azt maga után tisztítsa. Jó megoldás lehet, ha mosogató szivacsok kerülnek kiosztásra, így saját szivaccsal végezhetik a családok a mosogatást. Mellőzük a közös használatú konyharuhákat, textil kéztörölköt, ne helyezünk ki olyan nassolni valót, amiből többen fogyaszthatnak. Amennyiben lehetséges közös használatra biztosítsanak legalább 60 % alkohol tartalmú kézfertőtlenítő szereket. Csoportos foglalkozás esetén a frissítőket, rágni valót adagoljuk ki személyenként, ne használjunk közös kínáló tálakat. A járványhelyzet súlyosbodása esetén a csoportos foglalkozások megtartását is kerüljük! Készítsünk főzési rendet. Lehetőség szerint egyszerre egy család vegye igénybe a konyhát, az étkezések során is egy- egy család külön étkezzen, kerüljük a családok közös légtérben tartózkodását, lehetőség szerint tartsák meg egymás között az 1 méteres védőtávolságot.

A közös használatú hűtőszekrényekbe csak tiszta, a családok számára egyértelműen megkülönböztethető tároló dobozok, edények helyezhetők, rendszeresen ellenőrizzük, ellenőriztessük a hűtők állapotát, a tárolt élelmiszerek állapotát különösen akkor, ha egy hűtőt 2-3 család is használ. A hűtőszekrényeket hetente legalább egyszer ajánlatos antibakteriális hatású tisztítószerrel kitisztítani. Gyakran és alaposan szellőztessünk, kerüljük el, hogy a helyiségek levegője befülledjen. Mosási napokon kerüljük el a szobák páratartalmának megemelkedését, amint lehetséges szabadban teregetsenek a családok, vagy használjanak szárítógépet, ha elérhető.



A közös helyiségekben használatos gyermekjátékokat rendszeresen és alaposan fertőtlenítsük. A szájba vehető, rágható babajátékokat, nehezen tisztítható (plüss, textil) játékokat gyűjtsük be a járvány időszak elmúltáig

A közös helyiségek igénybevételekor javasolt a védőmaszk használata.

- **Családok szobái**

Gyakrabban ellenőrizték a munkatársak a szobák tisztaságát, hívják fel a családok figyelmét a fent részletezett alapvető személyes higiénés lépésekre.

- **Mindennapok**

Betegség esetén alakítsanak ki helyben szokásos jelzési eszközt, kinek szól a család, ha valaki megbetegedett. Javasolt a családok járvány megelőzésével kapcsolatos tájékoztatását dokumentálni, rövid tájékoztatót készíteni és azt átvetetni. Tartózkodjunk a lakógyűlések összehívásától. Ha valaki megbetegedett, köhögés, láz légszomj jelentkezik, azonnal hívni kell a mentőket. Hívjuk fel a családok figyelmét, hogy betegen ne vegyenek részt közös programokon. Amennyiben lehetőség van erre, az otthonban rendezzünk be elkülönítő szobát, ha egy-egy családban csak egy családtag betegszik meg gyanús tünetekkel, akkor lehetőség legyen őt a diagnózis megszületéséig külön lakrészben, szobában elhelyezni.

A koronavírusos beteg számára tilos a háziorvosi rendelés felkeresés, az orvossal telefonon kell konzultálni, illetve súlyosabb esetben mentőt szükséges hívni. Fontos tudni, hogy a járványügyi intézkedéseknek az arra kötelezett köteles alávetni magát. A járványügyi hatóságok akár kényszerítő eszköz alkalmazásával is eljárhatnak a szabályok betartása érdekében. Szélsőséges esetben az intézmény maga is zárlat alá kerülhet, ilyen esetben a járványügyi szervek minden szükséges tájékoztatást meg fognak adni és a szükséges ellátás is biztosításra kerül, de ennek előfordulási valószínűsége igen kicsi.

A munkából hazaérkező szülők érkezéskor alaposan mossanak kezet, lehetőleg váltsanak ruházatot. Hívjuk fel a családok figyelmét, hogy egymás szobájának meglátogatása most nem ajánlatos. A munkatársak 12 órában ki vannak téve az intézményen belüli fertőzésnek, illetve maguk is fertőzhetnek. A családgondozó, szakgondozó munkatársak védelme érdekében javasolt védőruházat biztosítása (védőruha, arcmaszk és gumikesztyű). Beteg, lázas munkatársat azonnal irányítsuk orvoshoz, csak egészségesnek nyilvánítva fogadjuk őt újra munkában.

Javasolt a családok vonatkozásában teljes körű látogatási tilalmat bevezetni. A járványhelyzet csökkenéséig javasolt megtiltani a nem az otthonban lakó külső látogatók belépését.



## ALAPVETŐ BETARTANDÓ ÓVINTÉZKEDÉSEK ÖSSZEFOGLALVA

- **Mosson kezet** rendszeresen és alaposan, legalább 40 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 betegekkal**, aki köhög, tüsszög, lázas – legyen bármilyen okból a betegsége (influenza, bakteriális fertőzés, egyéb)!
- **Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papírsebkendőt**, 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 étkezésletet
  - használjon külön törülközőt
- **Használjon maszkot, ha légzőszervi tünetei vannak** (köhögés, tüsszentés), ezzel védje a környezetében lévőket!
- **Szoptatási gyakorlaton ne változtasson**, a lehetőség szerinti leghosszabb ideig szoptasson!

További információk kaphatók a 06-80-277-455-ös és a 06-80-277-456-os információs vonalakon a hét minden napján 24 órában.

Naprakész információkról, rendelkezésekről az alábbi honlapokról tájékozódhatnak:

<https://koronavirus.gov.hu/>

<https://www.nnk.gov.hu/>



Baptista Egyházi Szociális  
Módszertani Központ

Baptista Szociális Módszertani Központ,

2020. március 17.

Felhasznált források:

[www.antsz.hu](http://www.antsz.hu)

[www.who.org](http://www.who.org)

<https://koronavirus.gov.hu>

<https://www.nnk.gov.hu>