



ROMÂNIA
JUDEȚUL MUREȘ
COMUNA CHIBED

547268 Comuna Chibed, sat Chibed, nr. 452, Județul Mureș

Telefon/Fax: 0265 – 717783;

[E-mail: chibed@cjmures.ro](mailto:chibed@cjmures.ro)



Nr. 4758 / 13.03.2020

Kibéd község lakosságának figyelmébe!

Tudnivalók a koronavírusról

A koronavírus ugyanúgy terjed mint az influenza, cseppfertőzéssel, vagyis az orrból vagy szájból származó apró cseppeken keresztül emberről emberre. A vírus tehát köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel kerül a környezetbe. Annak a kockázata, hogy olyasvalakitől kapjuk el a betegséget, akinek egyáltalán nincsenek tünetei, nagyon alacsony. Ugyanakkor, sok betegnél csupán enyhe tünetek jelentkeznek ezért elképzelhető, hogy olyasvalakitől kaphatjuk el a betegséget, akinél csupán enyhe köhögés jelentkezik és nem érzi betegnek magát.

A megelőzéshez a legfontosabb óvintézkedések

Néhány egyszerű higiéniai szabály betartásával jelentősen csökkentheti az esélyét annak, hogy elkapja a fertőzést

- Ne menjen olyan környezetbe, ahol nagy a valószínűsége a fertőzésnek! Ezért is fontos, hogy ne utazzon olyan területekre, amiről tudni lehet, hogy sok a fertőzött.
- Fontos több mint 2 méter távolságra maradni a megbetegedett személyektől
- Kerülje a szoros kapcsolatot olyan személlyel, aki vírushordozó lehet, pl. a közelmúltban valamely külföldi fertőzött területen járt!
- Alaposan és gyakran mosson kezet! Lehetőleg szappanos vízzel vagy legalább 60% alkoholtartalmú kézfertőtlenítővel tisztítsa meg a kezét! Ügyeljen a körmei alatti, és az ujjai közötti területekre is!
- Szellőztessen gyakran! Ez vonatkozik az otthonra, az irodákra, minden zárt térre.
- Köhögéskor és tüsszentéskor takarja el az orrát és száját zsebkeendővel, utána dobja ki a zsebkeendőt és mosson kezet!
- Kerülje el a köhögő, légúti tüneteket mutató embereket, a nagy tömeget!
- Tüsszentés és köhögés esetén használjon papír zsebkeendőt, azt azonnal dobja ki a szemetesbe, majd alaposan mosson kezet.
- Lázas beteggel lehetőség szerint kerülje az érintkezés minden formáját!
- A megszokott érintkezési, üdvözlési formákat, például a kézfogást, a pusztit, a baráti ölelést tanácsos mellőznie.
- Fordítson fokozott figyelmet immunrendszere erősítésére, pl. fogyasszon elegendő vitamint!
- A táplálkozásnál arra érdemes figyelni, hogy ne fogyasszunk nyers vagy nem megfelelően hőkezelt, állati eredetű élelmiszereket.

Ha Ön egészséges, az arcmaszk használata önmagában nem előzi meg a fertőzést.

Az arcmaszk a megbetegedett személynek ajánlott, hogy ne terjessze a vírust egy-egy tüsszentéssel vagy köhögéssel!

Milyen esetekben merülhet fel koronavírus-gyanú? – Kérdés, hogy az ember járt-e olyan térségben, amely veszélyeztetett területnek számít? Esetleg volt-e szoros kontaktusban valakivel, aki fertőzött, akiről tudja, hogy koronavírus-fertőzése van? Ha valamelyikre igen a válasz és tünetei is vannak, a legfontosabb, hogy ne menjen közösségbe, orvosi rendelőbe, hanem telefonon vegye fel a kapcsolatot háziorvosával, aki gondoskodik a további ellátásáról.

Dósa Sándor

Polgármester

