

# MIT TEGYENEK A MAGASABB KOCKÁZATÚ SZEMÉLYEK?

## A Mérnökök és Technikusok Szabad Szakszervezete ajánlásai

### az új koronavírus fertőzéssel kapcsolatban

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, tüsszög, lázas – legyen bármilyen okból a betegség (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, ajtófogombok, 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 (fájdalomesillapítók, lázcsillapítók). Amennyiben nem, keresse fel a legközelebbi gyógyszerterát!



### Hozzártartozók, családtagok

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