



KORONAVÍRUS – JÁRVÁNY

Vigyázzunk magunkra, vigyázzunk egymásra!

A világot váratlanul érte az új koronavírus, amely a jelenlegi adatok alapján már több mint 160 országban ütötte fel a fejét, köztük Magyarországon is. A járvány sebesen terjed, a fertőzöttek és a halálos áldozatok száma folyamatosan nő, kezelési gyógymód, vakcina és védőoltás egyelőre nincs. Most minden a személyes felelősségvállaláson és odafigyelésen múlik. Idős szeretteinket és önmagunkat csak az óvintézkedések és ajánlások betartásával tudjuk megóvni.

Az egész világot körbejárta a hír 2019 decemberében, hogy Közép-Kína legnépesebb városában, Vuhanban megjelent az új koronavírus, amelyet SARS-CoV-2-nek neveztek el, mivel rokonságban áll a korábbi SARS-CoV-vel (Severe Acute Respiratory Syndrome – súlyos heveny légúti tünetegyüttes vírusa). Az általa okozott betegség a COVID-19 (coronavirus disease – koronavírus okozta megbetegedés 2019) nevet kapta.

Koronavírusok alapvetően állatoknál fordulnak elő, ám egyes fajtái az embereket is megfertőzhetik. A virológusok és a kutatók azt gyanítják, hogy az új típusú koronavírus első gazdaszervezete a denevér volt, és egy köztes gazda révén került át az emberre. Az influenzaszerű tünetekkel jelentkező

vírus kiindulópontja – a kínai egészségügyi hatóságok és az Egészségügyi Világszervezet (WHO) jelentése alapján – a vuhani halpiachoz köthető, ahol vadon élő állatok húását árúsítják, azonban jelen állás szerint korántsem biztos, hogy onnan indult a rekordsebességgel terjedő járvány.

A 11 milliós Vuhan – miután robbanásszerűen nőtt a fertőzöttek és a halálos áldozatok száma – január 23-án veszteszár alá helyezték, a koronavírus azonban, amely főleg az idős, valamint a valamilyen alapbetegségben szenvedő embertársainkat fenyegeti, már nem lehetett megállítani, annak ellenére sem, hogy több ország is utazási korlátozásokat vezetett be. Az ázsiai helyzetet látva nem sokkal később Magyarország kormányára felállította a Koronavírus-

fertőzés Elleni Védekezésért Felelős Operatív Törzset, valamint elindította a www.koronavirus.gov.hu weboldalt, amelyen a koronavírusral kapcsolatos összes

idejében – a szervezet adatai alapján – már több mint 110 ezer embert fertőzött meg, és 4000-nél is több halálos áldozatot követelt. Európában jelenleg Olaszország-

gyarországon két iráni diáknál is kimutatták a koronavírus – Olaszország és Kína után Iránban a legrosszabb helyzet. Március 5-én egy Milánóban dolgozó de-

nyilvánítottak, de az új esetek számának növekedése indokolta a hatóságok további intézkedéseit.

„Újabb szintet lépett a járvány. Az első szakasza az egyedi fertőzésekkel befejeződött, a következő napokban a csoportos fertőzések szakaszába lépünk” – mondta március 16-án dr. Müller Cecília országos tisztifőorvos, aki hangsúlyozta: ebben a szakaszban már nem lehet megmondani, ki kitől kapta el a vírust. Az új koronavírus-járvány terjedését az influenzajárványhoz hasonlította.

Mint Müller Cecília fogalmazott, láthatatlan ellenséggel kell szembeállnunk, Magyarország összes lakosának nagy erőfeszítést és intézkedéseket hozott, ám – miképpen azt a szakemberek is kiemelik – a koronavírus elleni harcot csak közös erővel vívhatjuk meg.

BM.



naprakész és hiteles információ megtalálható.

A WHO március 11-re több kontinensre kiterjedő világjárványnak, azaz pandémiának minősítette a COVID-19 koronavírus-fertőzést, amely a bejelentés

ban a legsúlyosabb a helyzet, az országot március 9-én veszteszár alá vonták.

A járvány időközben hazánkat is elérte: Orbán Viktor miniszterelnök március 4-én a közösségi oldalán jelentette be, hogy Ma-

receni férfinak is pozitív lett a koronavírus-tesztje, március 15-én egy 75 éves férfi elsőként halt bele itthon a koronavírus okozta megbetegedésbe. Március 19-ig hazánkban a 73 fertőzöttről két iráni állampolgárt is gyógyultnak

Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!

Közös felelősségünk, hogy megóvjuk szüleinket, nagyszüleinket a koronavírus fenyegető veszélyétől. Sokuk nehezen vagy egyáltalán nem kéri segítséget. Ezért arra kérem a kerületben élőket, hogy figyeljenek oda idősebb társaikra, rokonaira.

A Hegyvidéken több mint hétezer 70 év feletti ember él, többségük egyedülállóként. Nagy valószínűséggel ezeknek az idős embereknek hirtelen, akár hónapokra is otthon kell maradniuk. Ebben a helyzetben nekünk, aktív korúaknak, kell lépniük. Keressük meg, hívjuk fel idős rokonainkat, barátainkat, vegyük fel a kapcsolatot a szomszédokban élő idős emberekkel, és ajánljuk fel segítségünket! Az alapvető élelmiszerek, gyógyszerek beszerzésével nagyban csökkenthetjük annak kockázatát, hogy ők, a leginkább veszélyeztetett korosztály tagjai súlyosan megbetegedjenek.

Ezekben a napokban a járvány terjedésének megakadályozása, csökkentése az elsődleges feladatunk, és egy-egy ilyen gesztusnak rendkívüli jelentősége lehet, amellyel életet óvhatunk meg.

Mindannyiunknak nehéz feladni az önállóságunkat, ebben a rendkívüli időszakban mégis azt kérem a Hegyvidéken élő idős polgároktól, tegyék félre büszkeségüket, maradjanak otthon, és fogadják el a segítő kezét. Amennyiben nem él környezetükben olyan ismerős, családtag, akire számíthatnak, kérem, hogy jelentkezzenek az infopont@hszk.hu e-mail-címen, vagy a **06-30/644-6278** vagy a **06-30/630-9725** telefonszámon 8.00–16.00 óráig.

Vigyázzunk egymásra!

Pokorni Zoltán

Fokozottan figyeljünk idős embertársainkra!

A fiatalabb korosztály általában tünetmentesen vagy enyhe tünetekkel, viszonylag könnyen átvészeli a vírusfertőzést, az időseknel viszont jóval súlyosabb lehet a betegség lefolyása. Megoldást jelenthet a fertőzés elkerülésére az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által ajánlott szociális távolság betartása, ami azt jelenti, hogy idegenek ne menjenek 2 méternél közelebb egymáshoz. Ennél is hatékonyabb védekezés, ha az idősek otthon maradnak, és egyáltalán nem teszik ki magukat a társas érintkezések okozta veszélynek.

Idős családtagjainkat, ismerőseinket csak valóban indokolt esetben látogassuk, ilyenkor maradjunk tőlük legalább 2 méterre, vagy legyen rajtuk szájmászok. Mielőtt elmennénk, fertőtlenítsük azokat a tárgyakat, amikhez hozzáférünk.

A Hegyvidék hétezer 70 év feletti polgárának biztonságához az önkormányzat többféle módon is hozzájárul. Elsőként megkezdte a segítséget igénylő idősök felkutatását, valamint felvette a kapcsolatot a kerületben működő nagy élelmiszerforgalmazó cégekkel, amelyek támogatják a helyi kezdeményezéseket. A Hegyvidéki Önkormányzat valamennyi 60 év feletti munkavállalóját felmentette a hivatali munkavégzés alól.

Önkénteseket keresnek

Az önkormányzat keresi azokat az önkénteseket, akik szívesen részt vállalnának az időseket támogató programban. Érdeklődni, jelentkezni a polgármesteri hivatal nép-

jóleti irodájánál, az onkentes@hegyvidek.hu e-mail-címen vagy a 06-1/224-5991-es telefonszámon lehet.

Nemcsak az önkormányzatot keresztül tudunk segíteni, szűkebb lakókörnyezetünkben önállóan is felajánlhatjuk közreműködésünket az idős embereknek. Társasházak vagy akár a közvetlen szomszédok megszervezhetik a bevásárlást, a gyógyszerek beszerzését. A lényeg, hogy a leginkább veszélyeztetett csoportba tartozók a lehető legkevesebb időt töltsék másokkal összefüggésben, mert ilyenkor könnyebben megfertőződhetnek.

Annál is inkább szükség lehet a segítségre, mert éppen a járványhelyzet miatt a gondozási központok és az idősklubok bezártak. Az önkormányzat az idősek otthonaiban biztosítja az érkezést az eddigi jövedelemarányos térítési rendszerben.

A megszokott szezonális influenza esetében is minden évben felhívják a figyelmet a szakemberek arra, hogy a járványos időszakban ne csak magunkra, hanem másokra is gondoljunk, hiszen a felelős magatartással sokat tehetünk a

fertőzés megfékezése érdekében. Különösen igaz ez a COVID-19 koronavírusra, ami az influenzánál lényegesen gyorsabban terjed, és súlyosabb tüneteket okozhat.



A Kútvölgyi egy része karanténkórház lett

Azért, hogy ez ne így legyen, szükséges megtenni néhány egyszerű, ám annál fontosabb óvintézkedést.

Mikor gyanakodjunk?

Tudni kell, hogy a koronavírus – legalábbis eleinte – más légúti vírusokhoz hasonló tünetekkel jár. Felmerül a fertőzöttség gyanúja, ha a betegnek legalább 38 fokalás, erősen köhög, légszomjjal küzd, és a panaszok hirtelen jelentkeznek. Fokozott a koronavírus-fertőzés esélye, ha a tünetek megjelenését

megelőzően bizonyítottan már fertőzött vagy valószínűsíthetően fertőzött személlyel került szoros kapcsolatba, netán a fertőzéssel érintett területen járt.

Ha ezek a feltételek teljesülnek, nagyon fontos, hogy a beteg ne menjen be egészségügyi intézménybe, ügyeletre, hanem hívja háziorvosát, vagy tárcsázza a 24 órás elérhető 06-80/277-455 és 06-80/277-456 zöldszámokat. Ezt haldéktalanul meg kell tenni erőteljes légszomj, csillapíthatatlan magas láz, jelentős folyadékvesztés, nyelési zavar és fokozott gyengeség esetén.

Segíthet az önkarantén

Mindnyájunk érdeke, hogy a vírus a lehető leglassabban terjedjen. Ehhez járul hozzá az otthoni karantén, amit a hatóságok azokkal szemben rendelkeznek el, akik bizonyítottan fertőzöttek, ám állapotuk nem teszi szükségessé a kórházi kezelést. Az önkéntes karantén akkor javasolt, ha a koronavírus-fertőzésre utaló, de még enyhe panaszokat észlelünk magunkon. Ilyenkor maradjunk otthon, és alkalmazzuk a felső légúti megbetegedések kezelésekor szokásos módszereket. Amennyi-

ben állapotunk romlik, hívjuk a fentebb megadott telefonszámokat.

Hogyan védekezzünk?

- Ne nyúljunk a szemünkhöz, szájunkhoz, fülnkhöz, arcunkhoz mosatlan kézzel. Ezt a szabályt otthon is tartssuk.
- Szellőztessünk minél többször, a nedves, meleg, „megülő” levegő kedvez a vírusoknak.
- Más törülközőjét, fésűjét, tisztálkodószereit ne használjuk.

- Lakásunkban és a munkahelyünkön rendszeresen tisztítsuk meg azokat a felületeket, amikhez gyakran hozzáférünk. Ilyenek a kilincsek, fogantyúk, kapcsolók, korlátok, asztalok, székek, csapok, WC-lehelyzők. A mobiltelefonokat és a számítógép klaviatúráját se hagyjuk ki a sorból.
- Kerüljük a zsúfolt helyeket, a zárt légtérű helyiségeket és a maszk nélküli érintkezést azokkal, akik köhögnek, tüszögnek, lázasak.
- Kizárólag papír zsebkendőt használjunk, amelyet használt után azonnal dobjunk a szemétkosárba. Ha éppen nincs nálunk, és köhögünk, tüszöntenünk kell, ezt ne a tenyerünkbe, hanem a könyökhajlatunkba tegyük.
- Ha hazaértünk, vegyük le az utcai ruhánkat. A cipőnket, ha erre lehetőség van, inkább az ajtónk előtt tartssuk.
- Kerüljük a boltokat, a bevásárlást kiszállítással oldjuk meg.
- Csökkentsük minimálisan a személyes találkozókat, telefonon intézzük az ügyeinket.

(Folytatás a 2. oldalon)

Tisztelt Olvasóink! Ebben a lapszámunkban a koronavírus-járvánnyal foglalkozunk. Nem célunk országos áttekintést adni, de igyekszünk segítséget nyújtani a **lapzártánkig (március 19-ig) érvényes** legfontosabb hegyvidéki információk közlésével. Napról napra, sőt óróról órára változhat a helyzet, ezért lehet, hogy mire önök lapunkat olvassák, néhány információ elavul. A változások követéséhez érdemes gyakran ellátogatni a Hegyvidéki Önkormányzat honlapjára, amin a legfrissebb hírekről tájékozódhatnak: www.hegyvidek.hu (Koronavírus menüpont).

Fokozottan figyeljünk idős embertársainkra!

(Folytatás az 1. oldalról)

Rendszeresen mossunk kezet

Bár a koronavírus a levegőben, cseppfertőzéssel terjed, a legtöbb felületen képes megtapadni. A leginkább veszélyes helyek ebből a szempontból a járművek kapaszkodói, a korlátok, a kilincsek, a liftgombok, a különböző szaniterek és minden olyan eszköz, amit idegenek is megfoghatnak, megfertőzhetnek.

A vírus azonban a megfelelően kivitelezett kézmosás hatására elpusztul! Éppen ezért, ha hazaértünk, vagy bementünk a munkahelyünkre, ez legyen az első dolgunk. Elegendő hagyományos szappant használni, de még jobb a vírusölő hatású folyékony készítmények. Valamilyet mindenképpen alkalmazzunk, az ember számára még elviselhető hőfokú víz ugyanis önmagában nem pusztítja el a betegséget okozó mikroorganizmusokat.

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) ajánlása szerint az egész művelet legalább 20 másodpercig tartson. Ez pontosan annyi idő, amíg magunkban elénekeljük a Boldog születésnapot című dalt.

- Először nedvesítsük be a kezünket.
- Kenjük be szappannal.

- Dörzsöljük át alaposan a kezünket, a kézfejet és a tenyeret, az ujjközöket, valamint a csuklókat.

- Dörzsöljük az egyik tenyerünkkel a másik kéz kézfejét úgy, hogy közben az ujjakat összefonjuk, majd váltott kézzel ismételtük meg.

- Dörzsöljük össze a két tenyeret úgy, hogy az ujjakat összefűzzük.

- Dörzsöljük az egyik kéz tenyerével a másik kéz ujjainak hátát úgy, hogy az ujjak horogszerűen összeakaszkoznak. Ezt is váltott kézzel ismételtük meg.

- Markoljuk meg az egyik hüvelykujjat, és körkörös mozdulattal dörzsöljük, majd váltunk kezre. Az egyik kéz ujjbegyeit dörzsöljük a másik kéz tenyeréhez körkörös, majd váltunk kezre.



Az Országos Gerincgyógyászati Központ járványkórházra alakult, és bekapcsolódott az ellátásba

- Öblítsük le kezünket langyos, folyó vízzel.

- Ha a körmünk túlnőtt az ujjbegyünkön, körömkefét is használjunk, így biztosak lehetünk abban, hogy alaposan eltávolítottuk az esetleges kórokozókat.

- Lehetőleg ismételtük meg a műveletet, kutatások szerint ugyanis az első kézmosás alkalmá-

val a kórokozók csak egy részétől szabadulunk meg.

A helyes kézmosás része a szárítás, amihez mindig a saját tiszta, száraz törülközőnket használjuk. Nyilvános helyen a papírtöröltő részesítsük előnyben, ne alkalmazzuk a légfűtéssel történő kézszárítást, mert ezek a levegőbe porlaszt-

ják a kórokozóval fertőzött vizet, ami újabb fertőzésforrást jelent. Mossunk kezet főzés előtt, étkezések előtt, babák etetése előtt, a csecsemő pelenkacseréje előtt és után (a koronavírus a székletben is megtalálható), orrfújás, köhögés, tüsszentés után, járművekben történő utazás után, beteg ismerősök látogatása vagy tudva levően beteg emberek tárgyainak megérintését követően, WC használata után – férfiaknál különösen fontos, hogy előtte is mossanak kezet, hiszen direkt kontaktus révén átvitelük a kórokozókat az intim testrészeire –, szemét kidobását követően, kontaktlencse kivétele/berakása előtt, fogmosás előtt.

Új szabályok a háziorvosi rendelőkben

Ahhoz, hogy az egészségügyi működőképes maradjon, egészség-

ges dolgozókra van szükség. Az orvos, asszisztens, ápoló ugyanúgy elkaphatják a fertőzést, mint bárki más. Erre annál nagyobb az esély, minél több emberrel találkozunk, ezért csökkenteni kell a személyes orvos-beteg találkozási lehetőséget. Ehhez járul hozzá az önkormányzat azzal, hogy szigorította a háziorvosi rendelők látogatásának rendjét.

Rendelésre kizárólag telefonon lehet időpontot kérni, az orvosi rendelők csak az időpontra érkezőket fogadják. Március 18-tól a korábbi bejelentkezéseket törölték, csak az újakat veszik figyelembe. Krónikus betegek telefonos egyeztetés után e-receptet kapnak.

Járványkórházak

A járványügyi helyzetre tekintettel a Budai Egészségközpont felajánlotta fekvőbeteg-kapacitását az operatív törzsnek. Ennek megfelelően az Országos Gerincgyógyászati Központ járványkórházra alakult, és bekapcsolódott az ellátásba. Megnyílt a Kútvolgyi karanténkórház is, ahol két hétig maradnak a fertőzéstől gyanús betegek.

mm.

Gyermekeink védelme is fontos

A hivatalos járványügyi adatok és a tudományos tanulmányok is azt mutatják, hogy a gyerekek kevésbé vannak kitéve a koronavírus okozta megbetegedésnek. Jellemzően tünetmentesen vagy enyhe tünetekkel veszik át a fertőzést. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) szerint csupán a fertőzöttek körülbelül két százaléka 18 év alatti, a súlyos betegek száma pedig még ennél is jóval kevesebb.

A gyerekek egészsége azonban mindennél fontosabb, és azt sem szabad elfelejteni, hogy sokan közülük teljesen panaszmentesek, ám képesek továbbadni a vírust társaiknak, a felnőtteknek, a szülőknek, a rokonoknak és a velük kapcsolatba kerülő idegeneknek. Mivel a fertőzés emberről emberre cseppfertőzéssel és a fertőzött váladékokkal történő direkt vagy indirekt kontaktussal (például a fertőzött felületek érintésével) terjed, csökkenteni kell a társas érintkezéseket. Ezért vált szükségessé az iskolák, óvodák és bölcsődék bezárása, és ezért szünetelnek a közösségi programok.

Mindez azonban korántsem elegendő óvintézkedés. Gyermekeink és mindnyájunk egészségének védelme érdekében tartuk be a következő ajánlásokat. Járjunk el úgy, hogy közben nem keltünk félelmet, szorongást a gyerekekben, a kisebbeknél igyekezzünk játékos formában, magyarázatokkal ellátva bevezetni a szabályokat.

- A fertőzés megelőzésének egyik kulcsa a személyes higiénia. Ügyeljünk arra, hogy gyermekünk naponta többször alaposan mosson kezet. A kézmosásukat mindig ellenőrizzük. (A helyes kézmosásról fenti cikkünkben olvashatnak részletesen.)

- Tanítsuk meg őt a helyes kézmosásra, ha még nem elég idős ehhez, akkor mi magunk mossuk meg a kezét. Mindig használjunk szappant és meleg vizet. Hagyományos szappan helyett fertőtlenítő hatású, gyermekeknek készült folyékony szappant is választhatunk.

- Ne hagyjuk, hogy a gyermek „piszkos” kézzel a szemébe, fülébe, orrába, szájába nyúljon.

- Szintén tanítsuk meg a köhögési etikettet. Ennek lényege a papír zsebkendő használata köhögéskor, tüsszentéskor, valamint az,

hogy használat után a zsebkendőt ki kell dobni, a kezet pedig megmosni. Értelmszerűen akkor is így járjunk el, ha a gyerek orrát mi magunk töröljük meg.

- Nem könnyű megállni, de lehetőleg ne puszigassuk gyermekünket, hiszen a vírus a nyálkahártyákon keresztül jut a szervezetbe. Ugyanez a tiltás érvényes az ismerősök gyerekeire, valamint a



A gyerekek naponta többször és alaposan mossanak kezet!

gyerekek egymás közötti érintkezésére.

- Szellőztessük gyakran a lakást, minél többször frissítsük fel a levegőt, a nedves, párás közeg ugyanis fokozza a vírus szaporodóképességét.

Fontos a gyakori fertőtlenítés

- A koronavírus úgynevezett lipid burokkal rendelkezik, ezért a legtöbb egyfázisú tisztító- és fertőtlenítőszer képes elpusztítani. Még hatékonyabbak a virucid, azaz vírusellenes hatású készítmények. Lehetőleg szintén a takarítást is ilyenekkel végezzük.

- Ne csupán a vizes helyiségek rendszeres fertőtlenítéséről gondoskodjunk, ugyanilyen fontos a játékok folyamatos tisztán tartása. Különösen azokat fertőtlenítsük, amiket a kicsik a szájukba vehetnek, ezeket – amennyiben anyaguk engedi – ki is főzhetjük. Arra viszont ügyeljünk, hogy a fertőtlenítő anyagok ne kerülhessenek a gyerek szájába, szemébe vagy orrába.

- Fordítsunk külön figyelmet a kapcsolók, kilincsek, csapok, fiókok, WC-lehúzó (nyomógombok), korlátok, kapaszkodók fertőtlenítésére. Ezek olyan helyek, amelyeken különösen sok vírus és baktérium telepszik meg. Tisztí-

tásukra nagyszerűen alkalmasak az alkoholos törlőkendők.

- A kedvenc plüssfigurákról se feledkezzünk meg, az anyagtól függően a magas hőfokú mosás és a fertőtlenítő használata elengedhetetlen.

Ha gyermekünk légúti tüneteket produkál, erősen köhög, lázas, levert, semmi esetre se menjen

tásukra nagyszerűen alkalmasak az alkoholos törlőkendők.

Bár kétségtelen, hogy az oktatási és nevelési intézmények bezárása miatt sokan csak nehezen tudják megoldani gyermekeik elhelyezését, ezt lehetőség szerint ne a nagyszülők tegyék meg. A koronavírus a 70 éven felüliekre a legveszélyesebb, az unoka pedig tünetmentesen is megfertőzheti a nagyszülőket.

Ezekre a tünetekre figyeljünk

A leggyakoribb panaszok a gyermekeknél és a csecsemőknél is a 38 fok feletti láz, a köhögés, a gyengeség és az orrfolyás. Ezekhez járulhat – igaz, csak rendkívül ritkán – hasmenés és hányás. Fontos tudni, hogy a kicsik esetében a betegség szinte mindig enyhe lefolyású, nagyobb baj azokat ér-

heti, akik más súlyos, krónikus alapbetegségben is szenvednek.

Információ fertőzés esetén

Amennyiben felmerül a koronavírus-fertőzés gyanúja, nagyon fontos, hogy a gyermeket ne vigyük a házi gyermekorvoshoz vagy az ügyeletre, hiszen így másokat is megfertőzhetünk.

Hívjuk fel a gyermekorvosunkat vagy a 06-80/277-455, 06-80/277-456 zöldszámot valamelyikét. Az egészségügyi személyzet megbetegedése beláthatatlan következménnyel járhat az egészségügyi ellátórendszer működésére, hiszen az érintett orvosok, asszisztensek, nővérek karanténba kerülnek, és annak végéig nem tudnak részt venni a gyógyításban.

Rendelőlátogatás

A házi gyermekorvosok arra kérik a szülőket, hogy a jelen helyzetben orvosi beavatkozást nem igénylő tünetekkel, betegségekkel ne keressék fel a rendelőket. Ilyen esetekben telefonon érdeklődjének a teendőkről. A tünetmentes gyermek is fertőzhet, ezért kell az orvoslátogatások számát a minimumra csökkenteni, és csak a valóban szükséges esetekre korlátozni.

Nincsenek veszélyben az oltások

A Böszörményi úti rendelőkben megmarad a korábbi időpontfoglaló rendszer az egészség-tanácsadásra. Természetesen itt is elsődleges, hogy egészséges csecsemőt, kisgyermeket kísérjen egészséges felnőtt.

Szoptató anyák

Mostanáig nincs tudomásunk arról, hogy a vírus az anyatejben is megjelenhet, ezért a szakmai állásfoglalás szerint a szoptatást nem kell felfüggeszteni a járványos időszakban. Annál is inkább,

mert az anyatej a többi között védelmi funkciót lát el, hozzájárul a gyermek védekezőképességének javításához.

Szoptatás közben ugyanakkor fennáll a vírus cseppfertőzéssel történő átadásának lehetősége. Éppen ezért azok az anyák, akiknél felmerül a fertőzés gyanúja, vagy tüneteket mutatnak, fokozottan tartsák be a higiénés szabályokat. Idetartozik a körültekintő kézfertőtlenítés és a szájmascsk használata. A még nagyobb biztonság érdekében a lefejt anyatejet egy bizonyosan egészséges személy adja a gyermeknek, a tejszivő készüléket pedig fertőtlenítsük.

Megváltozott a járóbeteg-ellátás a Szent János Kórházban

Március 16-tól megváltozott a járóbeteg-ellátás rendje a Szent János Kórház Gyermeksebészeti és Traumatológiai Osztályán. A járványügyi helyzet megszűnéséig a szakrendelőben nem fogad-



nak betegeket, az ambulancián kizárólag akut esetekkel foglalkoznak.

A kórház arra kéri a szülőket, hogy csak akkor vigyék be gyermeküket, amikor úgy érzik, feltétlenül szükséges. Ilyenek a vérzéssel járó sérülések, fejsérülések, nem múló hasi panaszok, életveszélyes állapotok, komolyabbnak ítélt végtagsérülések, amik látható deformitással, komolyabb duzzanattal, fájdalommal járnak, és a házi praktikák alkalmazása után sem múlnak. Természetesen töréssel esetén kontrollra, röntgenre, gipszre továbbra is várják a pácienseket. Az ambulancia telefonszáma: 06-1/458-4524.

Bezártak a játszótérek

Határozatlan ideig tilos a XII. kerületi játszótérek látogatása. Ahol nincs zárható kapu, kordont állítanak fel.

Működik az e-Menza

A Hegyvidéki Önkormányzat megszervezte az ügyeleti rendszerű gyermekétkeztetést, amit az e-Menza rendszerben lehet megrendelni márciusra. A lemondott étkezések díját az önkormányzat jóváírja, a hátrányos helyzetű gyerekek étkeztetését pedig kérelemre a Némethy György Általános Iskolában biztosítja. A családokkal a polgármesteri hivatal népjóléti irodája veszi fel a kapcsolatot. M.

Bezárt játszótérek a Normafán

Tájékoztatjuk a Normafára látogatókat, hogy a koronavírus-járvány miatt kialakult rendkívüli helyzetre tekintettel a Normafán lévő Anna-réti és a Libegő felső állomásánál lévő játszótéreket a fenntartó Hegyvidék Önkormányzat március 16-án lezárta, így azokra TILOS a belépés!

Arra kérjük a kirándulni vágyókat, hogy lehetőség szerint a kevésbé látogatott erdei utakat vegyék igénybe, a parkolóban és a sétányokon pedig tartsanak megfelelő távolságot egymástól, hogy ezzel is csökkentsék a megfertőződés kockázatát.

Ez nem egy film, ez a valóság

Interjú Pokorni Zoltán polgármesterrel

– Mindenhol az a tanács, figyelmeztetés hallható, olvasható, hogy maradjunk otthon, mert ez a legjobb módja a vírus terjedésének lassítására. Mi is telefonon beszélgettünk, bár nem otthon, hanem a hivatalában értük utol.

– A hivatali dolgozók nagy része már otthonról végzi a munkáját, minden irodából csak egy-két döntéshozó van bent. Fokozatosan állunk át az elektronikus ügyintézésre, informatikusaink folyamatosan dolgoznak azon, hogy ez lehetséges legyen. Megnyugtató és köszönet jár azért, hogy munkatársaim biztonságos környezetben végezhetik tovább a munkájukat. Bár a legtöbb hivatalos programomat én is lemondtam, vannak megbeszélések, egyeztetések, amelyeket ebben a helyzetben sem lehet elhalasztani. Most ért véget például egy egyeztetés a képviselőtestületben mandátummal rendelkező pártok képviselőivel, amit nagyon fontosnak tartok. Elsősorban az idős hegyvidéki polgároknak nyújtott segítség részleteiről, valamint a már meghozott és a tervezett intézkedésekről tárgyalunk, biztonságos távolságra egymástól, a most különösen fontos higiénés előírások betartásával.

– Ebben a helyzetben különösen fontos lehet az együttműködés. Eredményesnek ítéli az egyeztetést?

– Mindenki nagyon konstruktív volt, jó volt megtapasztalni, hogy ezt a helyzetet senki nem a politikai haszonszerzésre használja, mindenkit a segítség, az együttműködés szándéka vezet. A héten

megalakított Hegyvidéki Segítő Központ munkájához csatlakoztak a képviselők is. A központot Fonti Krisztina alpolgármester irányítja. Így, együtt teszünk azért, hogy a legveszélyeztetettebb korosztály, a hetven év feletti minden szükséges élelmiszert, gyógyszert megkaphassanak. Kü-



Reméljük, hamarosan újra megtelik a MOMkult színházterme

lön is szeretném megköszönni a Magyar Kétfarkú Kutypárt vezetőinek, különösen Kovács Gergelynek a tiszteletre méltó hozzáállását: ők nagy erővel szervezik az önkénteseket, de nem saját bázist építenek, hanem bekapcsolódtak a Hegyvidéki Segítő Központ munkájába.

– Milyen segítséget nyújtanak az időseknek?

– Elsősorban az alapvető élelmiszerek beszerzését koordináljuk, együttműködve egy nagy élelmiszerlánc kerületi képviselővel. Emellett abban is segítünk, hogy ezek az emberek hozzájut-

hassanak a szükséges gyógyszerekhez, és hogy mindennap legyen meleg ebédjük. Nagyon sok önkéntes jelentkezett már, csatlakoztak egyházi, ifjúsági és civil szervezetek, a pártok képviselői. Komoly feladat ennek koordinációja, de örömmel mondhatom, hogy mindenki felelősen teszi a

szerepét, ismerjük az idős emberek tartását, büszkeségét. Éppen ezért arra kérek mindenkit, akinek idős ember él a szomszédjában, vagy a lakhelyéhez közel, hogy ötegy meg az első lépést, jelezzen neki, tudassa, hogy van segítség, amire számíthat. Ezt lehet egy becsúztatott papíron, amin akár a Hegyvidéki Segítő Központ telefonszámait szerepeltetjük, akár saját önkéntes felajánlasként. Túlzás nélkül mondom, hogy egy-egy ilyen felajánlás életet, életet menthet.

– Milyen egyéb intézkedések várhatók még az önkormányzat részéről?

– Alkalmazkodunk a helyzethez, figyelemmel kísérjük a kormány és az országos operatív törzs bejelentéseit. Lemondtuk az önkormányzat kulturális és sportintézményeinek összes programját, rendezvényét, foglalkozását, nem adunk helyet semmilyen csoportos összejövetelnek. Az esküvők létszámát is maximum tíz főben határoztuk meg. Bezártuk a játszótérek is, ami nehéz döntés volt, hiszen a kényszerűen otthon maradó szülők és a gyerekek számítottak erre a lehetőségre, ami csökkenthetné volna a bezártság érzését. De nem biztonságos, ezt meg kell érteni. A társas érintkezés, a csoportosulás, a közösen használt eszközök nem biztonságosak a jelenlegi helyzetben. Márpedig most az a legfőbb dolgunk, hogy vigyázzunk magunkra, vigyázzunk egymásra.

A.

A legfontosabb telefonszámok, címek, információk

- Hegyvidéki Segítő Központ (segítségnyújtás a 70 éven felülieknek):
 - 06-30/644-6278 (8–16 óráig)
 - 06-30/630-9725 (8–16 óráig)
 - infopont@hszk.hu
- A Hegyvidéki Önkormányzat honlapja: hegyvidek.hu (Koronavírus menüpont)
- Polgármesteri hivatal népjóléti irodája: 06-1/224-5991
- Időseket támogató programra önkéntesek jelentkezése:
 - 06-1/224-5991
 - onkentes@hegyvidek.hu
- Tájékoztató az online intézhető ügyekről: eugyintezes.hegyvidek.hu
 - Ügyeletet tartó bölcsőde: **Krisztinavárosi Bölcsőde** (XII., Ráth György utca 18–20., telefonszám: 06-1/355-0019)
 - Ügyeletet tartó óvodák:
 - **Normafa Óvoda** (XII., Normafa út 30–32., telefonszám: 06-1/395-8884)
 - **Orbánhegyi Óvodák** (XII., Orbánhegyi út 3/a, telefonszám: 06-1/214-8245)
 - Hátrányos helyzetű gyerekek étkeztetése: **Németvölgyi Általános Iskola** (XII., Németvölgyi út 42–46., telefonszám: 06-1/200-3748)
- * Ingyenesen hívható zöldszámok a koronavírussal kapcsolatban:
 - 06-80/277-455
 - 06-80/277-456
- Kormányzati internetes oldal a koronavírusról: koronavirus.gov.hu

Elmarad a tavaszi lomtalanítás

Ismételten felhívjuk a hegyvidéki polgárok figyelmét, hogy a korábban meghirdetett lomtalanítás elmarad! Az új – várhatóan őszi időpontról – később adunk tájékoztatást. Megkérünk mindenkit, hogy a lomtalanításra szánt tárgyakat ne tárolja közterületen! A felhívás betartását az önkormányzat munkatársai folyamatosan ellenőrzik a következő napokban. Megértésüket köszönjük!

Hegyvidéki Önkormányzat

Hegyvidéki Segítő Központ alakult az időseknek

A koronavírus-járvány okozta fertőzésveszély és a korlátozások miatt sokan maradnak otthon. A gyerekek nem járhatnak iskolába, óvodába, és valójában a legjobb az lenne, ha mindenki, aki megteheti, a minimálisra csökkentené társas érintkezéseit. Ezt elősegítendő a Hegyvidéki Önkormányzat saját hatáskörében korlátozásokat rendelt el, amelyekről dr. Gottfried-Tusor Gabriella jegyzőt kérdeztük.

– A koronavírus-járvány az időseket fenyegeti a leginkább. Kerületünkben hétezer 70 év feletti ember él, közel felük egyedülálló. Ők akkor vannak biztonságban, ha nem hagyják el otthonaikat. Ebben a helyzetben kihez fordulhatnak segítségért?

– Mindannyiunk legfontosabb érdeke, hogy csökkentjük a járvány terjedésének sebességét. Éppen ezért a héten levélben fordultunk a Hegyvidék idős polgáraihoz, és mi is azt kértük tőlük, hogy maradjanak otthon, fogadják el a rokonoktól, a szomszédoktól vagy az önkormányzattól érkező segítséget. Mi koordinált és ellenőrzött keretek között szervezzük a segítséget: a héten megalakult a

gároknek a helyzetén szeretne könnyíteni, akik vállalják, hogy nem hagyják el lakóhelyüket vagy tartózkodási helyüket, és kéri a segítséget.

– Miben nyújt segítséget az önkormányzat, és hol lehet ezt igényelni?

– Az alapvető élelmiszerek, a létfontosságú gyógyszerek beszerzésében, házhoz szállításában, valamint napi egyszerű meleg étel biztosításával segítünk az ezt igénylő időseknek. Ők az infopont@hszk.hu e-mail-címen vagy a 06-30/644-6278 és a 06-30/630-9725 telefonszámon jelentkezhetnek 8 és 16 óra között.

– Kik vesznek részt a központ munkájában?

megbízásból idős emberrel kapcsolatba kerül, megbízólevéllel és azonosító kártyával rendelkeznek. Aki nem tud felmutatni ilyet, az biztosan nem az önkormányzat megbízásából jár el.

– Hol jelentkezhetnek azok, akik önkéntesként segítenének?

– Akik szívesen részt vennének az idősek segítő programjában, a népjóléti irodánál jelentkezhetnek az onkentes@



Egyszeri meleg ételt is biztosít a Hegyvidéki Önkormányzat (illusztráció)

hegyvidek.hu e-mail-címen vagy a +36/1-224-5991-es telefonszámon. Ezenfelül Hegyvidéki Segítő Csoport néven létrehoztunk egy zárt Facebook-csoportot is. Ide mindenki jelentkezhet, akinek segítségre, jó tanácsra vagy csak arra a tudatra van szüksége, hogy nincs egyedül a bajban. A csoport célja, hogy a nehéz helyzetben is közösséget alkotva a tagok felajánlásokat tehessenek, segítséget kérhessenek, esetleg bemutatassák a meglévő jó gyakorlatokat, vagy megbeszélhessék problémáikat.

– A gyermekek házfőtől nem látogathatják az oktatási intézményeket, és a kormányzati döntést követve az önkormányzat a bölcsődék, az óvodák és a játszótérek bezárása mellett döntött. De mi történik, ha a szülő nem tudja megoldani, hogy otthon maradjon a gyermekével.

Nekik nyújt megoldást az önkormányzat?

– A kerületi bölcsődék és óvodák március 18-tól bezártak, és ettől a naptól csak ügyeletet biztosítunk ezekben az intézményekben. Fontos, hogy azok a szülők, akik megtehetik, tartsák otthon a gyermekeiket, és csak azok vegyék igénybe az ügyeleti szolgáltatást, akik nem találnak más megoldást. Az óvodák eseté-

tő dönt a nyitvatartásról és az ügyeleti rendről.

– Az intézmények bezárására a rendezvények megtartásának tilalma következtében került sor. Ebben a helyzetben mit tehetnek azok, akik az elkövetkező pár hétre szervezték esküvőjüket?

– Szigorúak vagyunk, és az önkormányzat intézményeiben, a polgármesteri hivatal épületében esküvőt kizárólag a közvetlen hozzátartozók és a tanúk – legfeljebb összesen tíz fő – jelenlétében lehet megtartani. A kormánnyal egyetértésben hangsúlyozzuk az egyéni felelősséget a járvány terjedésében, és azt kérjük a kerületben élőktől, hogy a koronavírus-járvány miatt a halaszthatatlan családi eseményeken kívül minden más összejövetelt halasztanak el, és aki teheti, maradjon otthon.

– Az önkormányzat és a polgármesteri hivatal életét, a rajta keresztül intézhető ügyeket is érintik a változások.



Hegyvidéki Segítő Központunk, ez szervezi a kerületben élő 70 év feletti hegyvidéki lakosok ellátásának segítését. A Fonti Krisztina alpolgármester vezetésével működő központ azoknak a 70. életévüket betöltött hegyvidéki állampol-

– Az időseket segítő munkában az önkormányzati dolgozók mellett önkéntesek, civil és ifjúsági szervezetek, valamint a csatlakozó politikai szervezetek képviselői vesznek részt. Mindenki, aki ebben az időszakban a központ

■ A Hegyvidéki Önkormányzat által hozott rendkívüli intézkedések, felhívások, közlemények a kerület hivatalos honlapján, a hegyvidek.hu oldalon, a [Koronavirus menüpont](http://Koronavirus-menu-pont) alatt olvashatók!

A.

Lehetőleg mindenki egyedül vásároljon!

Csak 15 óráig maradhatnak nyitva az éttermek, kávézók, üzletek március 17-e óta, kivéve az élelmiszerboltokat, drogériákat, patikákat, valamint a dohányboltokat és a benzinkutakat. Az élelmiszerellátás folyamatos, ezzel együtt akadnak olyan termékek, amik nem mindig vannak kint a polcokon. Az egyik üzletbe mi is elmentünk, hogy megnézzük, mit és hogyan vásárolnak a hegyvidékiek.

„A baromfi és az ilyenkor még főleg importból érkező zöldség-gyümölcs szállítása akadozik” – mondta el lapunknak Gyelán Zsolt, a CBA-üzletlanc elnöke. A Királyhágó téren, valamint a Márvány utcában) irányít közvetlenül tulajdonos-ügyvezetőként.

Az ügyvezető szerint tartós élelmiszerekből nincs hiányuk, a tej- és kenyérellátással, vagy épp a sertéshús-utánpótlással sincs gond, nagy mennyiségű készleteik vannak a központi raktárban. Még győzik a keresletet, ami a korábbi napokban sokszor a négyesre volt a megszokott. A járvány miatt, persze, ügyelnek arra is, hogy boltjaikban ne alakuljon ki tömeg: ha egyszerre túl sokan akarnának bemenni, odaállítanak egy dolgozót a bejárat-hoz, aki fokozatosan engedi be a vásárlókat.

A CBA-nál az irodai alkalmazottak jelentős része otthon végzi a munkáját, ám az üzletekben kell lennie embernek. Azokat a bolti dolgozókat, akik most otthon a gyermekeikre vigyáznak, a többiek helyettesítik, fizetett túlórában.

A Hegyvidéken több üzlettel is jelen lévő Spar ugyan nem adott hivatalos tájékoztatást arról, hogyan tudnak megbirkózni XII. kerületi boltjaik a megnövekedő kereslettel, ám azt láttuk, hogy ezeken a helyeken is sokszor „ki

van fosztva” a zöldség-részelg és a húspult, valamint számos konzerv- és mirelitterméknek is csak a hűtő helyét találtuk. Viszont úgy tűnik, mintha a nagybevásárlások időszaka lecsengett volna.



Elmentünk az egyik boltba körbenézni, kik és hogyan vásárolnak, és sajnos idős embereket is láttunk a sorban. Egy hölgyet meg is szólítottunk – természetesen biztonságos távolságból.

– Nem tetszik aggódni a koronavírus miatt?

A néni először meglepődött a kérdésemre, de aztán elmosolyodott:

– Dehogynem! Nyilván azért kérdezi, mert itt vagyok, igaz? Maguk, fiatalok, csúnyán néznek ránk emiatt, tudom. A Facebookon is olvasom, hogy biztos azért mászkálnak az öregek, mert nem bírnak otthon ülni, és nem

értik meg, mekkora a veszély. Szerintem ez nem így van. Pontosabban, biztos vannak, akik nem fogják fel ennek a súlyát, viszont akadnak olyanok is, akik nem nagyon tehetnek mást.

– Miért?

– Hát, mert egyedül vannak... Nekem az egyik fiam Sopronban él, a másik pedig Londonban. A férjem szívbeteg. Őt biztos nem engedem le most az utcára. De valakinek meg kell venni a kenyeret és minden mást... Beszélgetni sem tudok. Egyrészt

tott a dugig telt kosarára. – A párommal kiírtuk a lépcsőházban az idős szomszédoknak, hogy ha felhívunk bennünket, vagy becsengetnek hozzánk egy listával, mi megvesszük szívesen, amit kell. Patikába is elmegyünk... És szóltak is! Még egy olyan bácsi is, aki eddig soha senkivel nem barátkozott. Azt mondta, a lánya, aki szintén külföldön él, egy napig kiabált vele a telefonba, amíg ő végre megígérte, hogy nem lép ki a lakásából. A lánya kintől akarta elintézni, hogy a bácsinak

szükség van, ami régről maradt otthon. Ezt meg kimossuk, és majd felhasználjuk legközelebb.

Az Aldi, az Auchan, a dm, a Lidl, a Metro, a Media Markt, a MOL, az Obi, a Penny Market, a Praktiker, a Rossmann, a Spar és a Tesco az Országos Kereskedelmi Szövetség tagjaiként a héten közleményben jelezték: a fokozott vásárlások nyomán előfordulhat, hogy az áruházakban egyes árucikkek átmenetileg nincsenek kint a polcokon. „Ezek pótlása érdekében minden intézkedést megteszünk, ugyanakkor kérjük elfogadni, hogy egyes esetekben időigényes is lehet az áruutánpótlás” – hangsúlyozzák.

A szövetség tagjai a járvány terjedésének megakadályozása érdekében arra kérnek bennünket, lehetőleg ne a családdal vagy barátokkal, hanem egyedül intézzük a vásárlást, ezzel is segítve, hogy az áruházakban ne alakuljon ki tömeg. Az idősebbek számára azt tanácsolják, amit mindenki: ha lehet, ne személyesen intézzék a bevásárlást, hanem támaszkodjanak a fiatalabbak segítségére.

Javaslatok közt szerepel továbbá, hogy ne halmozzunk fel otthon feleslegesen sok élelmiszert, és jól átgondolt listával induljunk el az üzletbe, így csökkenthetjük ugyanis vásárlásaink gyakoriságát, valamint a boltokban eltöltött időt. Fontos, hogy a sorban állva tartsunk legalább kétféle távolságot a többi vásárlótól!

z.

Bárki kiválthatja az e-recepteket

Az e-recept lényege, hogy az orvos nem tölt ki papíralapú receptet, hanem azt feltölti az Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Tér „EESZT” felhőalapú központi informatikai adatbázisba. Amikor a beteg elmegy a patikába, nem kell mást tennie, mint bemutatnia saját tájékoztatóját és fényképes személyazonosító igazolványát, hogy megkapja a gyógyszerét. Ha rendelkezik eSzemélyi igazolvánnyal, akkor csupán arra van szüksége.

A járványügyi helyzetre tekintettel az Emberi Erőforrások Minisztériuma március 13-tól könnyítette a receptkiváltás feltételeit. Ettől kezdve bárki kiválthatja hozzátartozója, barátja, ismerőse gyógyszerét. A rendelet értelmében a patikák a gyógyszer kiadását felírási igazolás és meghatalmazás nélkül is kiadják annak, aki közli a beteg tájékoztatóját, és hiteles érdemlően igazolja saját személyazonosságát. A gyógyszerárak csupán a gyógyszert átvéve személy adatait rögzítik. Nincs változás abban, hogy az e-recept érvényességi ideje három hónap, és csak egyszer lehet kiváltani.

Fontos tudnivaló, hogy január 1-jétől az orvosoknak nem kötelező hagyományos vényt kiállítaniuk a 14. életévüket betöltő személyek részére, a páciens azonban kérheti ezt. Gyógyászati segédesszközöket és fűrdőellátásokat továbbra is csak papíralapú vényen lehet igényelni.

Az új rendelkezés a kihirdetett veszélyhelyzetben visszavonásig érvényes, és elsősorban az időseknek és a mozgásukban korlátozottaknak jelent nagy segítséget.

(m.)

TISZTELT HEGYVIDÉKI POLGÁROK!

Tekintettel a járványügyi helyzetre, kérjük a kerületi polgárokat, hogy a sárga csekkes befizetéseiket lehetőség szerint ne személyesen a Postán, hanem átutalással intézzék, hiszen sárga csekk esetében is van erre mód.

Ez igaz minden sárga csekkre, így például a helyi adók és a gépjárműadó megfizetése is teljesíthető banki átutalással.

Az utalás során az alábbiakra kell figyelemmel lenni:

A címzett számla tulajdonosa: (helyi adó és gépjárműadó befizetése esetén Bp. Főv. XII. ker. Hegyvidéki Önkormányzat), egyéb esetben a csekken rajta van a számlatulajdonos neve, azt kell beírni az utaláskor.

A címzett számlaszám megtalálható a csekken a számlaszám tulajdonos rovatában.

A fizetendő összeg minden esetben megtalálható a csekkek összeg rovatában.

Adóbefizetés esetén a közleménybe kérjük, hogy az adózó nevét és a csekk jobb felső sarkában lévő közlemény rovatban szereplő számjegyekből álló azonosítót tüntessék fel. Ezen adatok alapján tudjuk egyértelműen beazonosítani a befizető személyét. Más sárga csekk esetében is **meg kell adni a befizető nevét és a csekken megadott azonosítót.**

A helyi adók esetében a levelek késedelmes kiküldése és a fennálló rendkívüli helyzetre tekintettel a késedelmes fizetés miatt nem ér senkit hátrány.

Vigyázzunk egymásra, köszönjük az együttműködésüket!

Hegyvidéki Önkormányzat



www.hegyvidek.hu • www.facebook.com/Hegyvidek



COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

**RENDSZERESEN SZED GYÓGYSZEREKET?
ÍGY VÁLTSA MOST KI!**



1
HÍVJA FEL HÁZIORVOSÁT!



2
HÁZIORVOSA FELÍRHATJA A VÉNYT A FELHŐBE



3

ÖN VAGY ISMERŐSE VÁLTSA KI BÁRMELYIK GYÓGYSZERTÁRBAN

A kiváltáshoz szükséges:

- az Ön TAJ száma
- a kiváltó személy személyi igazolványa (vagy útlevéle)



www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus

zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456



EMBERI ERŐFORRÁSOK MINISZTERIUMA

Csak a patikán kívül lehet várakozni

A gyógyszerárak betegforgalmi terében csak annyian tartózkodhatnak, ahány gyógyszerkiadó hely működik, a többieknek a bejárat előtt kell várakozniuk – ezt az intézkedést vezették be a patikák az országos tisztifőgyógyászati köz-

szállítási rend felborult, van, hogy a reggel 7-re várt áru csak este 7-re érkezik meg.

„Mind túlóránk, napi tizenkét órát vagyunk bent. Pozitívumként éljük meg ugyanakkor, hogy az emberek rendkívül türelmesek,



deményezésére, a járvány elleni védekezés részeként. Ezért is láthatók sorok a patikák előtt, ám természetesen a koronavírus miatti vásárlási láz az első számú ok: sokan elkezdtek felhalmozni gyógyszerkészleteiket.

Tapasztalataink szerint az egy héttel ezelőtt induló roham csillapodni látszik, ám még mindig sokan keresik fel a gyógyszerárakat. Ezt erősítette meg dr. Szentandrási-Szabó Réka, a Hóvirág Patika vezetője is, aki arról beszélt, hogy megszűntek ugyan a kigyózó sorok, ám most is folyamatosan érkeznek az emberek. A tömeges felvásárlás miatt náluk is ideiglenes készlethiány van számos gyógyszerből, és kiszámíthatatlan, mikor érkezik utánpótlás. A napi

megértők” – mondta a patikavezető. Kitért rá, hogy a jelenlegi helyzetben vásárlók többsége nem ragaszkodik a megszokott gyógyszerhez, ha más, hasonló szert tudnak nekik kínálni, gond nélkül elfogadják.

Az emberi erőforrások miniszterének rendelete alapján, a kormány által kihirdetett veszélyhelyzetre tekintettel, enyhültek a gyógyszerkiváltás szigorú szabályai, azaz bárki kiválthatja hozzátartozója, barátja, ismerőse gyógyszerét. A patikák a gyógyszer kiadását felírási igazolás és meghatalmazás nélkül is teljesítik annak részére, aki közli a beteg tájékozását, és saját személyazonosító adatait is hitel érdemlően igazolja. (Részletek a 4. oldalon.)

d.

Rendkívül fontos a fegyelmezett védekezés

„Ilyen súlyos járványügyi intézkedésre Magyarországon a harminchárom éves praxisom során nem került sor. Sajnos most megtörtént” – mondta lapunknak dr. Nyulasi Tibor. A Szent János Kórház Központi Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztályát vezető főorvosa az új koronavírussal kapcsolatos legfontosabb kérdésekre válaszolt, és arról is beszélt, hogy a Hegyvidéken hogyan készülnek a járványra.

– Miben különbözik az új koronavírus az influenzától?

– Az újfajta koronavírus nemcsak lényegesen gyorsabban terjed, mint az influenza, de sajnálatos módon a hetven éven felüli korosztály esetében jóval nagyobb a halálzási arány is. A COVID-19 általában az esetek 80 százalékánál enyhe tüneteket okoz: felső légúti hurutot, lázat, köhögést. A fertőzöttek 20 százalékánál azonban jóval súlyosabb lefolyása lehet, amikor is már tartós oxigénkezelésre, lélegeztetésre szorulnak a betegek.

– Hogyan védhetjük meg szeretteinket és magunkat a fertőzéstől?

– A betegségtől tartanunk kell! Rendkívül fontos a fegyelmezett védekezés: minimalizáljuk a kontaktusokat, gyakran mossunk kezet szappanos vízzel, otthonunkban minél többször szellőztessünk. A Magyarországon bevezetett óvintézkedések a megelőzést szolgálják – ezek kétségtelenül korlátozzák az emberek mozgás-

terét, ám a járvány terjedése szempontjából rendkívül fontosak. Ha egy hét alatt kerül be a kórházba több száz beteg, akkor a helyzet kezelhetetlenné válik. Kínában és Olaszországban túl későn hozták meg ezeket a döntéseket, ezért sem tudták lassítani a járvány gyors terjedését.

– Kiket veszélyeztet leginkább a koronavírus?

– A halálozások száma – az eddigi adatok alapján – a 70 éven felüli emberek esetében a legmagasabb, de a veszélyeztetett kategóriába tartoznak azok is, akiknek súlyosabb alapbetegsége, immunbetegsége vagy valamilyen krónikus betegsége van. A várandós kismamáknak szintén vigyázniuk kell magukra.



A Kútvolgyi kórház felújított szintje

– Hogyan lehet meggyógyítani a koronavírussal fertőzött betegeket?

– A vírus ellen jelenleg nincs gyógyszeres kezelés. Vannak kísérletek, de ezek még nem kiforrottak. A súlyos eseteknél, kialakult tüdőgyulladásnál csak tüneti kezeléseket tudunk alkalmazni.

– Hazánkban is napról napra nő az igazoltan új típusú koronavírussal fertőzöttek száma, ráadásul dr. Müller Cecília országos tisztifőorvos is felhívta a figyelmet arra, hogy most már csoportos megbetegedésekre lehet számítani. A Hegyvidéken különösen fontos az óvintézkedések betartása, hiszen itt több mint hétézer 70 év feletti ember él. Hogyan készülnek az új koronavírussal fertőzöttek ellátására?



– Fel kell szabadítanunk a kapacitásunkat, ezért az összes olyan elektív, tehát halasztható ellátást leállítottuk, ami nem veszélyezteteti betegeink egészségét. A Kútvolgyi kórház egyik szárnyát két szinten gyakorlatilag pillanatok alatt hetven férőhelyes karanténkórházzá alakítottuk át. Itt azokat az állampolgárokat látjuk el, akik valamilyen módon kontaktusba kerültek koronavírussal fertőzöttel. Tőlük a továbbfertőzés elkerülése érdekében a megfelelő időszakokban mintát veszünk, pozitív teszt esetén pedig kórházba szállítjuk őket. Ezenfelül az egyik belgyógyászati osztályunkat is kiürítettük, a felszerelés folyamatban van – itt negyvenhét ágyat és tíz őrzős ágyat alakítottunk ki. Ha a többi kórház megtelik, akkor itt is el tudjuk látni a betegeket. A Szent János Kórház egyéb osztályai teljes spektrumban dolgoznak a budai területek ellátásáért. A karantén megpróbáltuk kényelmessé tenni, a többi között wifit is beszereltünk. Ilyen súlyos járványügyi intézkedésre Magyarországon a harminchárom éves praxisom során nem került sor. Sajnos most megtörtént.

BM.

„Itthon is nagy a baj, sokan mégsem figyelnek oda”

A koronavírus elleni harc frontvonalában küzdő egészségügyi dolgozók igazi hősök; azért küzdenek, amire felesküdték: az emberi élet megmentésére – mondja Németh Franciska. A Szent János Kórház Gyermeksebészeti és Traumatológiai Osztályának ápolójával és kommunikációs szakemberével beszélgettünk.

– A világot még decemberben járta körbe az új koronavírus híre – láttuk, hogyan válik kezelhetetlenné a kínai helyzet. Számítottak arra, hogy Magyarországot is eléri a járvány?

– Tisztán emlékszem, amikor január végén az egyik műszakunkban a kollégáimmal arról beszélgettünk, hogy ez a vírus egészen más lesz. Elemeztük, mi történik Kínában. Sokan már akkor sem voltunk bizakodók, hiszen a mai világban, ekkora légiforgalom mellett lehetetlen megfékezni egy ilyen járványt. Sejtettük, hogy minket is elér a koronavírus, csak azt nem tudtuk, mikor. A világot váratlanul érte a járvány, mi, magyarok, azonban viszonylag szerencsés helyzetben vagyunk, hiszen más országokhoz képest legalább egy-két hét előnyünk van.

– Az eddigi adatok alapján Németországban is sok a fertőzött, de nincs akkora halálzási arány, mint Olaszországban. Mitől függ, hogy Magyarországon mennyire lesz súlyos a helyzet?

– A magyarok jövője most azon múlik, hogy a jelenlegi óvintézkedésekkel összhangban mennyire veszik komolyan az egyéni felelősséget. Úgy látom, a boltok, játszótérek tele vannak, sokan szabadságként fogják fel ezt a válságos időszakot. Meg kell érteni, hogy aki csak teheti, maradjon

otthon! Ez az időszak nem vakáció. Jónak tartom a döntéshozók által meghozott intézkedéseket, amik valamelyest lassíthatják a járvány terjedését, de ha az emberek nem veszik komolyan a küzdelmet, akkor sajnos nem számíthatunk sok jóra.

– Mi lehet az oka annak, hogy sokan még mindig elbagatellizálják a járványt?

– A legnagyobb kárt az okozta, hogy a közbeszédben sokáig az

lyan kellett volna venni – nemcsak idehaza, de a világ számos országában is. Már tudjuk, hogy itthon is nagy a baj, sokan mégsem figyelnek oda a szakemberek által megfogalmazott javaslatokra.

– Több egészségügyi dolgozó is a koronavírus frontvonalában harcol. Mennyire tartanak a járványtól, mennyire félik a saját és családtagjaik egészségét?

– Nagyon nehéz helyzetben vagyunk most. Nem a hosszú mű-

akinek az lenne a feladata, hogy bezárkózzon, egy kicsit más életformát folytasson, nem teszi meg. Frusztráló, hogy sokan nem foglalkoznak a most már mindenhol hallható ajánlásokkal – ezzel az egészségügyi dolgozókat veszik semmibe. A boltban láttam egy idős hölgyet, aki úgy tépte le a zöldséges zacskót, hogy előtte megnyalta az ujját. Ez nagyon veszélyes rá és a többi emberre nézve is! Mi, egészségügyi dolgozók,

attól rettegünk, hogy nem tudjuk ellátni a betegeinket, nem tudjuk teljesíteni azt, amire felesküdtünk. A legnagyobb nehézséget nem a világjárvány jelenti, hanem a kezelhetetlen mennyiségű betegszám. Kollégáim munkája folyamatosan motívál – a takarítótól kezdve a műtősfőn át egészen a kórház menedzsmentjéig. Önként vállalták, hogy a frontvonalban harcolnak a vírus ellen. Ezek a hősök, akik az emberi élet megmentésére esküdtek fel, minden elismerést megérdemelnek.

– Van elég védőfelszerelésük?

– Nálunk, a karanténkórházban most még minden

van. Látva azt, hogy mi történik az egyébként kiváló egészségügyi-gyel rendelkező országokban, napok kérdése is lehet, hogy mikor változik a helyzet. A világ erre nem volt felkészülve.

– Mit tanácsolna az embereknek, hogyan védjék meg magukat és

ezáltal a többiekét is a koronavírustól? Kézfertőtlenítőt, szájmazskot már nemigen lehet vásárolni...

– Szükség van arra, hogy mindenki részt vegyen ebben a harcban. Aki teheti, maradjon otthon. Ez nem vakáció! Szájmazskot beteg embereknek kell viselniük, akiknél fennáll a veszélye annak, hogy megfertőzhetnek másokat. A szappanos kézmosás is elpusztítja a kórokozókat. Vigyáznunk kell a reflexszerű mozdulatokkal, hiszen a felületeken is életképes marad a vírus. A kezünk fertőtlenítése nélkül ne nyúljunk az arcunkhoz, a szemünkhöz és az orrunkhoz. Figyeljünk oda a megfelelő étkezésre, a testmozgásra, és gyakran szellőztessünk otthonunkban. Vannak dolgok, amikre nem lehet befolyásunk – ilyenek a statisztikai adatok. Nem a számok alakulására kell figyelni, hanem arra, hogy közben tartsuk azokat a dolgokat, amikre hatással lehetünk. Most mindenkinek a saját védelmével kell foglalkoznia, ezzel segíthet a legtöbbet. Nyilvánvaló, hogy a zárt ajtók mögött konfliktusok is előfordulhatnak, de legyünk türelmesek.

– Az idősök különösen nagy veszélynek vannak kitéve. Hogyan óvhatjuk meg őket fizikailag és pszichésen?

– A pszichés védekezés ugyanolyan fontos, mint a vírus elleni küzdelem. Segítsünk a szüleinknek, nagyszüleinknek a bevásárlásban, de minimalizáljuk a személyes találkozások időtartamát. Ez egy rendkívül nehéz helyzet, sok idős embertől hallottam, hogy



Németh Franciska

nem bírja a bezártságot. Rendkívül szerencsések vagyunk, hogy 2020-at írunk – a kommunikációs lehetőségek tárháza szinte végtelen. Tanítsuk meg szépkorú szeretteinknek, hogyan működnek a videókommunikációs programok. Én is így tettem, az édesanyám soha nem használt ilyen modern eszközöket, mégis meg tudta tanulni. Megértette, hogy jelenleg ez az egyetlen módja annak, hogy láthassa az unokáját.

– Mit gondol, meddig tarthat ez a vesztérhes időszak?

– Ezt jelenleg nem lehet megmondani, de az biztos, hogy annál rövidebb ideje, minél többen együttműködünk, és betartjuk a megfelelő óvintézkedéseket. A pszichés egészségünk érdekében ne frissítsük folyamatosan a híreket, kártékony a naprakészség. A fejleményekről mindenképpen hiteles forrásokból tájékozódjunk. Az emberek helyzetén nem változtat az, hogy tudják, hány új megbetegedés történt. Az otthonunkban ezek a dolgok minket nem befolyásolnak. Mindenki tegye meg azt, amit a hatóságok is kérnek: lehetőleg maradjanak otthon, és vigyázzanak magukra, vigyázzanak egymásra.

BM.



TÁJÉKOZTATÓ A KORONAVÍRUSSEL KAPCSOLATBAN



VIGYÁZZUNK IDŐS SZERETTEINKRE!

Idősebb szeretteink jobban ki vannak téve a koronavírus-fertőzés kockázatának. Ezért most hozzájuk fordulunk néhány fontos tanáccsal. Ezekkel jelentősen csökkenthető a fertőzés veszélye.

- Kerüljék azokat a helyeket, ahol sokan vannak, különösen a zárt tereket, a csoportos rendezvényeket és lehetőség szerint a tömegközlekedést is!
- Kerüljék az érintkezést lázas betegekkel, vagy olyan hozzátartozóval, aki köhög, tüsszög, lázas!
- Mossanak rendszeresen kezet, és szellőztessenek gyakran!
- Kerüljék az üdvözlés szokásos formáit, a pusztit, az ölelést és a kézfogást!
- Egyenek sok gyümölcsöt, zöldséget és vitamindús ételeket!
- Ha tüneteik vannak (pl.: láz, száraz köhögés, izomfájdalom), akkor ne személyesen, hanem telefonon jelentkezzenek a házi orvosuknál!

Fontos, hogy a családtagok is jobban figyeljenek idős hozzátartozóikra. Segíthetik őket bevásárlással, vagy a rendszeresen szedett gyógyszereik beszerzésével. Ha valamely családtag korábban fertőzött területen járt, most lehetőség szerint kerülje az érintkezést idősebb szüleivel, nagyszüleivel!

TEGYÜNK KÖZÖSEN AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT!

Bővebb információk: koronavirus.gov.hu

Otthon maradtak a bölcsődések és az óvodások

A kormány döntéseivel összhangban a március 14-én kihirdetett polgármesteri intézkedés nyomán mindhárom XII. kerületi bölcsődét bezárta a Hegyvidéki Önkormányzat. A polgármesteri hivatal népjóléti irodájának vezetője, Varga Kovács Emese érdeklődésünkre elmondta, hogy március 18-tól a Krisztinavárosi Bölcsődét jelölték ki ügyeletre, de jelenleg nincs rá igény, a szülők ugyanis meg tudták szervezni gyermekeik otthoni felügyeletét.

Az óvodai ügyeletet két intézmény biztosítja a XII. kerületben. Az egyik a Normafa Óvoda, amely a Hegyvidéki Mesevár Óvodából, a KIMBI Óvodából, a Zugliget Óvodából és a Városmajori Óvodák Csermely tagóvodájából fogadja a kicsiket. A másik helyszín az Orbánhegyi Óvodák, ahol a Macskós Óvodába, a Sűni Óvodákba, a Táltos Óvodába és a Városmajori Óvodák Városmajor utcai székelyóvodájába járó gyerekek ügyeleti ellátásáról gondoskodnak szülők esetén.

„Jelenleg készenléti ügyeletet tartunk, egyelőre minden szülő meg tudta oldani, hogy otthon maradjon a gyermeke” – tájékoztatta lapunkat az új ügyeleti rendszer elindításának első napján Vass-Szabó Andrea, az Orbánhegyi Óvodák vezetője. Mint mondta, alapos takarítással készültek fel a gyerekek fogadására, amit lehetett, lemostak, fertőtlenítettek. Óvónők most a saját csoportjaik otthon maradó tagjainak felkészítésével foglalkoznak, a szülők közreműködésével adnak nekik feladatokat.

„Négy gyermek ügyeleti ellátására érkezett hozzánk igény, az első napon azonban csak egy testvérpárt hoztak be a szülei” – beszélt első tapasztalatairól Doba Csilla, a Normafa Óvoda vezetője. Hozzátette, náluk is kiemelt feladat a rendszeres takarítás, fertőtlenítés és a játékok átmosása. Kollégái kapcsolatot tartanak az otthon maradókkal, megosztják a szülőkkel azokat a témákat, amikkel az óvodában foglalkoznának. Most például, egy tervezett projekthez



A Hegyvidéki Önkormányzat a Normafa Óvodát...

kapcsolódva, a vízről szóló, interneten elérhető oktatófilmet és meséket ajánlanak a figyelmükbe. Az intézményvezető azt tanácsolja a családoknak: otthon is próbálják tartani az eddigi napirendet, hiszen a veszélyhelyzet elmúltával így könnyebb lesz visszatérni az óvodai hétköznapiak rendjéhez.

Az oktatási és közművelődési iroda vezetője, Csepreginé Volosinovszki Mária kérdésünkre elmondta, hogy az önkormányzat a szokásos módon jóváírja a lemondott étkezési díjakat. Az ügyeletes óvodákban természetesen megoldott a gyerekek étkezése, a szülők megrendelése alapján. A hátrányos helyzetű gyerekek étkeztetését kérelemre szintén biztosítja az önkormányzat a Németsvölgyi Általános Iskolában. Az érintett családokkal a népjóléti iroda veszi fel a kapcsolatot.

Az elmaradó óvodai nyílt napok kapcsán, továbbá a beiratkozásról a későbbiekben adnak tájékoztatást az intézmények, valamint az önkormányzat. z.



...valamint az Orbánhegyi Óvodát jelölte ki ügyeletre



A Hegyvidéki Önkormányzat a Krisztinavárosi Bölcsődét jelölte ki ügyeletre

Nincs fennakadás az oktatásban a Hegyvidéken

A kormány döntése értelmében valamennyi állami fenntartású iskola bezárt, és átállt a digitális oktatásra. Ez azt jelenti, hogy a diákok otthon tanulnak, a leckét pedig az interneten keresztül kapják meg a tanáraiktól.

Az első napok tapasztalatairól a Közép-Budai Tankerületi Központot vezető Hajnissné Anda Évát kérdeztük, aki elmondta, hogy a kezdeti időszak a lehetőségek felmérésével telt, az intézményvezetőkkel megbeszéltek a digitális munkarenddel kapcsolatos tudnivalókat. Arra törekedtek, hogy lehetőleg egységes platformot vegyenek igénybe a pedagógusok és az iskolák, ugyanakkor ezt a kérdést rugalmasan kezelték. Annál is inkább, mert a több internetes felülettel elkerülhető egy-egy platform lefagyása a túlterheltség miatt.

A legnépszerűbb a Google Classroom iskolai csomag, valamint a KRÉTA Iskolai Alaprendszer. Sokan veszik igénybe a Skype-ot, ez a népszerű videós alkalmazás akár a feleltetést is lehetővé teszi. Ezenkívül kérdőívekkel, oktatási szoftverek segítségével oldják meg a számonkérést a tanárok, projektfeladatokat ad-

nak, házi dolgozatokat íratnak a gyerekekkel.

A pedagógusok rendkívül kreatívak, ötletesek, mindnyájan nagyszerűen dolgoznak – emelte ki Hajnissné. Segítik egymást, ötleteket adnak, összefogtak a jó ügy érdekében, megértették a feladatot, amit meg kell oldani. Az utazó gyógypedagógusok, a test-

nevelők, a fejlesztőpedagógusok is végzik a munkájukat, de ugyanígy a zenetanárok is megtalálták azokat a platformokat, amik alkalmasak a digitális oktatásra.

Bár lehetőség lenne rá, egyelőre kevés szülő igényelte a tanuló felügyeletet, a családok inkább otthon szeretnék tudni gyermekeiket. Ez nemcsak a hagyományos

iskolákra igaz, ugyanez a tapasztalat a sajátos nevelési igényű gyerekeket fogadó, valamint a gyógypedagógiai intézményekben. Jó hír, hogy az esetükben egy kicsit más, speciálisabb feladatokat igénylő távoktatás szintén működőképes.

Amennyiben a következő időszakban a szülők mégsem tudják

elhelyezni gyermeküket, az intézmények természetesen biztosítják ezt, valamint azt is, hogy az iskolába bejáró tanulók részt vegyenek a digitális tanmenetben. Az eredeti elképzelés az volt, hogy a diákok a saját iskolájukba menjenek ilyenkor, de mint Hajnissné elmondta, gondolkodnak azon, hogy legyenek ügyeletes intézmények.

A pedagógusok többsége egyébként szintén otthonról dolgozik, ugyanakkor vannak olyanok, akik az iskolai hardware-eket veszik igénybe. Akadnak még apró nehézségek – hiszen a tanulók és a tanárok is most szembeültek ezzel az új helyzettel –, a tankerület vezetője azonban biztos benne, hogy a következő héttől az összes intézményben zökkenőmentesen működik majd a digitális munkarend.

Az első héten leginkább arra fókuszáltak, hogy minél jobb minőségben és mindenkihez eljusson a tananyagtartalom. A következő lépés a számonkérés formáinak kialakítása annak érdekében, hogy a tanévet le lehessen zárni, és a diákok megkapják a bizonyítványukat. Ehhez még néhány hétre szükség lesz, de Hajnissné Anda Éva úgy látja, jól haladnak az egyeztetések. Az önkormányzattal is kiváló a kapcsolatuk, minden támogatást megad a tankerületnek.

Mivel a tanév rendjét még nem változtatta meg a minisztérium, ezért a 12.-esek úgy készülnek, hogy április végéig befejezik a tanévet, májusban pedig megkezdik az érettségit.

sm.



Kiadja: Budapest Főváros XII. kerület Hegyvidéki Önkormányzat megbízásából a Hegyvidék Lapkiadó

Főszerkesztő: SCHILLINGER ERZSÉBET ♦ Felelős szerkesztő: STOFF CSABA ♦ Szerkesztőségi titkár: BOUSSEBAA AICHA ♦ Fotók: SÁRKÓZY GYÖRGY; a Hegyvidék Lapkiadó archívuma ♦ Tördelőszerkesztő: KOVENCZ PÉTER ♦ Cím: 1126 Budapest, Beethoven utca 2/a fszt. Telefon: 356-3446, 355-2494. Fax: 225-8868. Internet: <http://www.hegyvidekujsg.hu>. E-mail: szekesztoseg@hegyvidekujsg.hu. ♦ Eng. szám: 84-5965 ♦ Nyomdai előállítás: Mediaworks Hungary Zrt. Cím: 9021 Győr, Újlak utca 4/a. Felelős vezető: Szabady Balázs műszaki igazgató. ♦ Online apróhirdetés-felvétel a nap 24 órájában: <https://www.ingatlanrobot.hu/hegyvidek-ujsg/> vagy <https://www.aprohirdetesguru.hu/budapesti-keruleti-lapok/hegyvidek/> – Fizetési lehetőség: az interneten keresztül bankkártyával, vagy készpénzzel bármely bankfiókban, vagy banki utalással. ♦ **Kéziratokat, rajzokat, fotókat nem örzünk meg és nem küldünk vissza!**

TÁJÉKOZTATÓ A KORONAVÍRUSSAL KAPCSOLATBAN

**ÖNNEK IS ÉRDEMES TUDNIA, HOGY NÉHÁNY
EGYSZERŰ SZABÁLY BETARTÁSÁVAL JELENTŐSEN
CSÖKKENTHETŐ A FERTŐZÉS VESZÉLYE.**



1. Most nagy jelentősége van a **rendszeres kézmosásnak** (szappannal és vízzel, vagy fertőtlenítővel).



2. Most nagy jelentősége van, ha tüsszentés vagy köhögés esetén **mindig használunk papír zsebkendőt**.



3. Most nagy jelentősége van, ha lehetőség szerint **kerüljük az érintkezést lázas betegekkel**.



4. Most nagy jelentősége van, ha **mellőzzük a megszokott érintkezési formákat**, így a puszit vagy a kézfogást.



5. Most nagy jelentősége van annak, hogy lázzal járó betegség esetén nem személyesen, hanem **telefonon jelentkezünk orvosunknál**.

TEGYÜNK MINDANNYIAN AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT!

Bővebb információ:
koronavirus.gov.hu