



L.17.

# HEGYVIDÉK

WWW.HEGYVIDEKUJSAG.HU

2020. MÁRCIUS 25.

## KORONAVÍRUS – JÁRVÁNY Pénzügyi segítség a bajbajutottaknak

A hitelek törke- és kamatfizetési kötelezettségeinek felfüggesztéséről, az azonnali segítségre szoruló ágazatokban érvényesíthető adó- és járulékkedvezményekről, a lejárt gyed, gyed és gyet további folyósításáról, valamint a kilakoltatási, végrehajtási moratóriumról is döntött a kormány a járványhelyzet miatti rendkívüli intézkedések keretében.

A koronavírus-járvány miatt a kormány az év végéig felfüggesztette a magánszemélyek és vállalkozások március 18-án éjfélig megkötött hiteleinek törke- és kamatfizetési kötelezettségét. Az intézkedés a magánszemélyek közötti hiteleket kivéve minden hitel- és kölcsönszerződésre, valamint pénzügyi lízingszerződésre vonatkozik.

A fizetési moratórium a babaváró és diákhitelre is érinti, a babaváró kölcsönrel azonban a 10 éves futamidő nem hosszabbodik meg. A törke- és kamatfizetési kötelezettséget automatikusan felfüggesztik, nem szükséges jelezni, ha valaki élni szeretne a lehetőséggel.

Az adósoknak akkor kell értesíteniük a pénzintézetüket, ha változatlan rendben, megszakítás nélkül szeretnék folytatni a törlesztést. Mivel a fogyasztói hitelek

le a jogosultsága a gyermekgondozási díjra (gyed), a gyermekgondozást segítő ellátásra (gyes) vagy a gyermeknevelési támogatásra (gyet), továbbra is megkap-

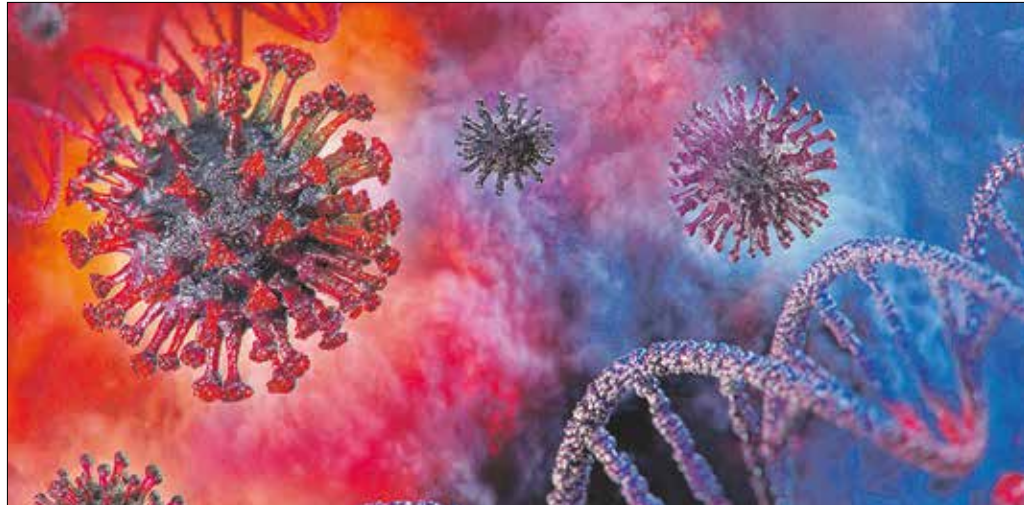
pedig kizárólag az egészségbiztosítási járulékot kell megfizetni, legfeljebb 7710 forint összegben. Esetükben tilos megemlíteni a nem lakásként bérelt helyiségek bérleti

bá a sport-, szórakoztató és szabadidős tevékenység, a szerencsejáték, fogadás, a film-, videó- és televízióműsor-gyártás, hangfelvétel-kiadás, a konferencia, kereskedelmi bemutató szervezése, a napilapkiadás, a folyóirat, időszaki kiadvány kiadása, valamint a műsor-összeállítás, műsorszolgáltatás.

Több mint 81 ezer katás vállalkozó kap felmentést az általános adó-fizetési kötelezettsége alól június 30-ig, úgy, hogy eközben megmarad a társadalombiztosítási ellátásokra való jogosultsága. A kedvezmény többek között a taxisokot, fodrászokat, szépségápolási tevékenységet végzőket érinti, valamint azokat is, akik járó- és fekvőbeteg-ellátással, idősok, fogyatékosok szociális ellátásával, sport- és szabadidős képzésekkel, szállodai és szálláshely-szolgálta-

tásokkal, egyéb vendéglátással, konferenciaszervezéssel vagy előadóművészként szerzik jövedelmüket. A szobafestők, burkolók, víz-, gáz-, fűtés- és villanyszerelők, építészalkalmazottak és üvegesek szintén a támogatott kategóriák körébe tartoznak. Az érintett tevékenységek teljes körű felsorolása a Magyar Közlöny március 23-án megjelenő 51. számában olvasható.

A március 1-je előtt keletkező kata-adótartozások rendezésére haladékot kapnak a vállalkozók, akik hátralekéikát a veszélyhelyzet megszűnésének negyedét követő hónaptól, 10 havi egyenlő részletben, késedelmi pótlék nélkül befizethetik. Az adótartozások behajtását, valamint a bírósági végrehajtásokat, kilakoltatásokat mind felfüggesztették a veszélyhelyzet végét követő 15. napig.



íránt várhatóan megnő majd az igény, a kormány határozata értelmében ezeknél a teljes hitelidőmegtartó (thm) legfeljebb 5 százalékkal haladhatja meg a jegybanki alapkamatot.

A családtámogatások meghosszabbításáról is döntés született. Akinek a veszélyhelyzet idején jár

ja a juttatást a veszélyhelyzet végéig.

Az azonnali segítségre szoruló ágazatokban márciusra, áprilusra, májusra és júniusra vonatkozóan a munkáltatók mentesülnek a munkabé utáni közterhek megfizetése alól, a munkavállalók munkabérért terhelő járulékok közül

díját, és tilos felmondani a bérleti szerződést június 30-ig. A turizmusfejlesztési hozzájárulást március 1. és június 30. között nem kell befizetni. A legutóbbi kormányrendelet szerint támogatott ágazat a taxis személyszállítás, a szálláshely-szolgáltatás, a vendéglátás, az alkotó-, művészeti, tovább-

### 15 EZER FORINT ALATT NEM KÉRNEK PIN-KÓDOT

Az érintéses (paypass) kártyás vásárlásoknál 5 ezerről 15 ezer forintra emelkedett az értékhatár, ami felett kötelező PIN-kódot használni. Az intézkedés célja, hogy a vásárlók ritkábban érjenek hozzá a bankkártyás terminálok nyomógombjaihoz, ezzel is csökkentve a koronavírus-fertőzés esélyét. A bankoknak legkésőbb április 15-ig kell alkalmazniuk az új szabályt.

### Tisztelt Hegyvidéki Polgárok!

Bár a koronavírus-járvány okozta veszélyhelyzet idején számos valóban önzetlen, segítőkész embertársunkkal találkozhatunk, sajnos akadnak családok, rossz szándékú emberek is, akik kihasználva a helyzetet és az emberek kiszolgáltatottságát, valamint azt, hogy járványügyi kérdésekben a legtöbb ember járhatatlan, megpróbálnak ebből tisztességtelen hasznot húzni.

Kérjük a hegyvidékieket, különösen az időseket, hogy kétkedéssel fogadjanak minden olyan szolgáltatásról, csodaszerről szóló ajánlatot, ami azt sugallja, hogy azzal biztosan elpusztítható a vírus, megoldható a járványhelyzet, vagy éppen teljes biztonságot nyújt a szolgáltatást igénybe vevőnek. Javasoljuk, hogy minden ajánlatot több forrásból próbáljanak meg ellenőrizni, és alapvetően a kormány, a Nemzeti Népegészségügyi Központ és az önkormányzat hivatalos tájékoztatását vegyék alapul.

A napokban Fonti Krisztina alpolgármester vezetésével megalakuló Hegyvidéki Segítő Központ koordinálja a kerületben élő 70 év feletti hegyvidéki lakosok ellátásának segítségét. Az időseket segítő munkában önkormányzati dolgozók, önkéntesek, civil és ifjúsági szervezetek, valamint a csatlakozó politikai szervezetek képviselői vesznek részt. Feladatuk, hogy minimális személyes kontaktsal alapvető élelmiszereket és gyógyszerkelet juttassanak el a rászoruló időseknek. Ezek a segítők kizárólag az önkormányzat által kiadott hivatalos megbízólevéllel és azonosító kártyával járhatnak el.

Kérjük az időseket, hogy minden esetben kérjék felmutatásra a megbízólevelet és az azonosító kártyát! Köszönjük együttműködésüket, vigyázzunk egymásra!

Hegyvidéki Önkormányzat

## Hegyvidéki összefogás az idősekért

A koronavírus-járvány az idősekre jelenti a legnagyobb veszélyt, ezért minden járványügyi szakember arra kéri őket, maradjanak otthon.

Az ellátásukat azonban meg kell szervezni, ha azt maguk nem tudják megoldani. Ennek érdekében hozta létre az önkormányzat a Hegyvidéki Segítő Központot, aminek munkájában egyre több önkéntes akar részt venni, a jelentkezők száma már a kétszázat is meghaladja. Vezetőként Fonti Krisztina alpolgármester mutatta be a szervezetet.

– Miért döntött úgy az önkormányzat, hogy a járványhelyzetre tekintettel önálló testületet állít fel az idősek ellátásának koordinálására?

családtagjához, ismerősehez vagy a szomszédjához fordulni, amennyiben segítségre van szüksége. A veszélyhelyzet hetekig, vagy akár hónapokig is eltarthat, ezért az



– Több mint hétezer 70 év feletti ember él a Hegyvidéken, többségük egyedülállóként. Számukra most az a legbiztonságosabb, ha otthon maradnak. Ugyanakkor nem tud mindenki a

önkormányzat és az itt élő segítő szándékú polgárok összefogására van szükség ahhoz, hogy a rászoruló idősek ellátása folyamatosan, a mostaninál akár jóval nagyobb számban is biztosítható legyen.

Ezt a munkát koordinálja, s látja el a szükséges informatikai és egyéb eszközökkel a Hegyvidéki Segítő Központ.

– Kik a Hegyvidéki Segítő Központ tagjai?

– A szervezőmunkában a polgármesteri hivatal dolgozói mellett önkéntesek, civil és ifjúsági szervezetek vesznek részt. Konstruktív együttműködést alakítottunk ki, ami elengedhetetlen az eredményes munkavégzéshez. Tevékenységünk a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársaival közreműködésével indult, ám tervezzük, hogy a továbbiakban az önkénteseken kívül az önkormányzat más intézményeinek dolgozóit is bevonjuk a feladatellátásba.

– Miben tud segíteni a központ az időseknek?

– Jelenleg az alapvető élelmiszerek és higiéniai termékek, valamint a gyógyszerek beszerzésével, továbbá a meleg ebéd kiszállításával nyújtunk segítséget. Pillanatnyilag a gyógyszerek kiváltására és házhoz szállítására van a legnagyobb igény.

– Mennyien jelentkeztek önkéntesnek?

– Szerencsére sokan ki akarják venni részüket a teendőkből, már több mint kétszázan jelent-

keztek, akikkel felvettük a kapcsolatot. Az elmúlt napokban a polgármesteri hivatal népjóléti irodájának munkatársaival és az informatikusainkkal azon dol-

rászorulókat, a kiszállításokat a Hegyvidéki Szociális Központ munkatársai intézték.

– Az önkormányzat nemrég közleményben figyelmeztette az idő-



goztunk, hogy megalapozzuk az önkéntesekkel való közös munkai és logisztikai hátterét. Felállítottuk a központ stábját: vannak, akik az idősek telefonhívásait fogadják, mások az önkéntesekkel tartják a kapcsolatot. A jelentkezők számára létrehoztunk egy online regisztrációs és nyilvántartó rendszert, amiben mindenki megjelölheti, milyen feladatokat vállalna szívesen, a kerület mely részein tudna dolgozni, és van-e olyan járműve, amit igénybe tud venni a munkához. Bár az önkénteseket koordináló központ felállítása napokat vett igénybe, ez idő alatt sem maradtak ellátás nélkül a

seket, legyenek óvatosságok, mert a járványhelyzetet a családok is kihasználhatják. Honnan tudhatja valaki, hogy tényleg a Hegyvidéki Segítő Központ önkéntesei csöngetnek be hozzá?

– A központ önkénteseinek kell mutatniuk egy azonosító kártyát, valamint egy önkormányzati bélyegzővel hitelesített megbízólevelet, amin a polgármester aláírása és alpolgármesterként az én aláírásom szerepel. Fontos tudni azt is, hogy önkénteseink nem mehetnek be a lakásokba. Ha valaki mégis be akar menni, gyanakodni kell, hogy az illető nem az, akinek kiadja magát.

Tisztelt Olvasóink! Ebben a lapszámunkban is kiemelten foglalkozunk a koronavírus-járvánnyal. Nem célunk országos áttekintést adni, de igyekszünk segítséget nyújtani a lapzártánkig (március 24-ig) érvényes legfontosabb hegyvidéki információk közlésével. Napról napra, sőt óróról órára változhat a helyzet, ezért lehet, hogy mire Önök lapunkat olvassák, néhány információ már elavult. A változások követéséhez érdemes gyakran ellátogatniuk a Hegyvidéki Önkormányzat honlapjára, amin a legfrissebb hírekről tájékozódhatnak: [www.hegyvidek.hu](http://www.hegyvidek.hu) (Koronavírus menüpont).



## Unokáinknak szeptemberben is szükségük lesz ránk

Mindenki maradjon otthon, alakítsa át a mindennapjait, tölts ki tartalommal az idejét!

Monspart Sarolta tájfutó-világbajnok sokaknak személyes ismerőse a Hegyvidéken. Tudják róla, hogy nehezen ül meg egy helyben, mindig nyüzsgő, mindig megy, mindig szervez. Most azonban otthon van, a lakásában marad.

– Nehezen döntöttem így, el sem tudom mondani, mennyire nehezen! – kezdi Monspart Sarolta a beszélgetésünket, hozzátéve, hogy a Margitszigetre tervezett

denki maradjon otthon”. Épp nekem kellett ilyen döntést hoznom?!

– Mit javasol, hogyan tegyék élvezetessé az idősebbek az önkéntes otthonlétüket?

– Először is nem kell a szó szoros értelmében, szigorúan otthon ülni. Ahogy a lakást naponta kiszellőztetjük, úgy a szervezetünkkel is megtehetjük ezt. Fontos a testzés a szabad levegőn, csak napi félóra, például otthon a kertben, a teraszon, a szobában, nyitott ablak mellett – kis gimnasztika, amivel minden nagyobb

– Nem hát, ne is tegyék! Anynyian vannak, akik segítenek nekünk, a családnak, a szomszéd fiatalok, az önkormányzat. A minap felhívtam az egyik szomszédomat, hogy bevásárolhat-e nekem. Először majdnem megsértődtem. Nehéz tudomásul venni, de ha tetszik, ha nem, a mi korosztályunk ebben a helyzetben nagyon kiszolgáltatott, és egy sor szigorítást éppen a mi védelmünkben vezettek be. Át kell alakítanunk a mindennapjainkat, tartalommal kitölteni az időnket. Például itt az ideje a

– ...ahogy az interjúnk is telefonon készül.

– Igen, és ez most a legjobb mód! Lehet, hogy a járvány vége-re magasabb lesz a telefonszám-lánk, de másra most úgyis kevesebbet költünk. Nagyon fontos, hogy mindnyájan fejtsünk meg naponta egy-két rejtvényt. Keresük ki a műsorújságból az értékes tévéműsorokat. Most kicsit többet lehetünk a számítógépnél, bár azt jobb lenne nem túlzásba vinni. Nemcsak azért, hogy ne ülünk sokat a képernyő előtt, hanem azért is, mert az internet nagyon le van terhelve. Ne felejtjük el, hogy a gyerekek miattunk nem mehetnek iskolába, minket védenek azzal, hogy otthonról, online tanulnak, ne nehezítsük meg a dolgukat!

– Könnyen döntött arról, hogy otthon maradjon?

– Á, dehogya! A családnak nagyon kellett győzködnie, mert tényleg nehezen tudok egy helyben megülni. De mint tájfutó nagyon hamar megtanultam, hogy gyorsan hozzam meg a számomra legjobb döntést. A családomnak és önmagamnak is tartozom azzal, hogy most fegyelmzett vagyok. Mert ne felejtjük el, az unokáinknak akkor is szükségük lesz ránk, amikor ősszel elkezdődik az iskola! Tudva a betegségemet, nekem ráadásul még óvatosabbnak kell lennem, mint az átlag hetven felettieknek. Bár most nem kapok kemót, az immunrendszerem nagyon egyensúlyt, ezért is vigyáznom kell.

– A legyengült immunrendszerén túl mi a leginspirálóbb most az ön számára?

– Az, hogy nagyszülőként, az unokáim kedvéért fegyelmzett tudjak maradni.

AI.



Nyáron már így együtt gyalogolunk újra, ha most otthon maradunk mindannyian

gyaloglódást három lépésben volt csak lelkereje lemondani. – Először azt írtam a Facebook-csoportban, hogy csak az jöjjön, aki nagyon akar. Aztán egy következő üzenetben már azt kértem, az jöjjön, akinek nem kell zsúfolt tömegközlekedést használnia, végül azonban megírtam a számomra legnehezebb, harmadik üzenetet: „ne jöjjenek, min-

izomcsoportot átmozgatunk. Akik korábban is rendszeresen gyalogoltak, azoknak továbbra is lehet, egyedül, kutyával, esetleg ketten, egymástól két méterre, nem kézen fogva. Ha csak tehetik, a tavaszi, ébredő természetben is lépkedjenek, kertben, parkban vagy az erdőben.

– Az üzletbe legrányi mégsem jelent levegőzést.

lomtalanításnak! Nálam nagy halomban állnak a régi újságok, amiket azért raktam el, hogy majd valamikor elolvassom – de tudom, hogy úgysem veszem elő. Akár a fényképeket, a régi levelezéseket, a különböző gyűjteményeket is lehet „ritkítani”. Olvasni fogok, zenét hallgatni, rejtvényt fejteni, ismerősökkel jókat beszélgetni – telefonon...

## 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](http://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](http://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](http://koronavirus.gov.hu)

## Hasznos internetes oldalak

Tizenkét kiadó közel 15 ezer könyve elérhető ingyenesen a járványhelyzet miatt. A legkülönbözőbb tudományágak szakkönyveit egyelőre egy hónapra, április 23-ig biztosítják mindenkinek ezen az oldalon: [szaktars.hu](http://szaktars.hu)

A járvány idején kinyitja tanodáját a Litera, hogy a tananyagban szereplő írókról készült összeállításával segítse a távoktatásban részt vevő tanárokat és diákokat. Elsőként Ady Endréről, József Attiláról, Arany Jánosról és Vörösmarty Mihályról lehet olvasni: [litera.hu/hirek](http://litera.hu/hirek)

Lapunk az interneten is olvasható: [www.hegyvidekujsag.hu](http://www.hegyvidekujsag.hu)

## 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 csekre, 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 számlaszámtulajdonos 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](http://www.hegyvidek.hu) • [www.facebook.com/Hegyvidek](http://www.facebook.com/Hegyvidek)

# FELHÍVÁS!

## TISZTELT LÁTOGATÓK!

Bizonyára Önök is követik a híreket a koronavírus járvánnyal kapcsolatban. Valamennyiünkben él az aggodalom a vírus terjedése és következményei kapcsán. Nem tudjuk, mennyire lesz súlyos a helyzet Magyarországon, de fel kell készülnünk minden eshetőségre.

**Az Operatív Törzs tájékoztatása szerint a csoportos fertőzések szakaszába lépett a járvány az országban.**

A járvány terjedésének megelőzésében vagy megfékezésében az egyéneknek komoly szerepük van. A Normafa egy rendkívül népszerű kiránduló-, piknikezőhely, ahova Budapest minden pontjáról, de akár az ország más részeiről is ellátogatnak, évente mintegy egymillióan.

**Tisztelettel kérjük a kirándulókat, fontolják meg, hogy biztonságosabb otthon maradni. Amennyiben mindenáron sétálni, sportolni akarnak, olyan helyszínt válasszanak, ahol lényegesen kevesebb ember fordul meg. Kerüljük a Normafán a fősétányt, válasszuk inkább a kevésbé forgalmas erdei utakat!**

## TARTSUNK LEGALÁBB 2 m TÁVOLSÁGOT EGYMÁSTÓL!

Kérjük továbbá, hogy folyamatosan kövessék a Nemzeti Népegészségügyi Központ és a Kormány által közzétett híreket, intézkedéseket, illetve tartsák be a higiéniai ajánlásokat is.

2020. március 19.

Vigyázzunk egymásra, köszönjük együttműködésüket!

HEGYVIDÉKI ÖNKORMÁNYZAT





## Parkolás egészségügyi intézmények közelében

Tisztelt Polgárok!

Tájékoztatjuk Önöket, hogy a koronavírus-járvány miatt kialakult veszélyhelyzetre tekintettel az Országos Onkológiai Intézet, a Szent János Kórház, valamint a Városmajori Szív- és Érgyógyászati Klinika járóbeteg-ellátására érkező betegek parkolási pótdíját nem kell megfizetni, amennyiben a gépjárművel érkező beteg a rendelkezésére álló megjelenését igazolja (fotó, szkennelt irat stb.).

A dokumentumot és a parkolási pótdíj törlésére vonatkozó kérelmet az [ugyfelszolgalat@hegyvidekiparkolas.hu](mailto:ugyfelszolgalat@hegyvidekiparkolas.hu) vagy a [parkolas@hegyvidek.hu](mailto:parkolas@hegyvidek.hu) elektronikus levélcímre kérjük eljuttatni.

A csatolt dokumentumok kizárólag a kéres elbírálására szolgálnak, az ügyintézés lebonyolítása után azonnal töröljük.



## Mindenki veszélyeztetett!

Több ezer halálos áldozata van már a világon az új koronavírusnak, amely hazánkat sem kíméli. Magyarországon a fertőzöttek száma száz fölé emelkedett, és sajnos itthon is többen meghaltak a COVID-19 miatt. **Dr. Nyulasi Tiborral, a Szent János Kórház Központi Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Osztályát vezető főorvossal** a legfontosabb tudnivalókról, valamint a XII. kerületi karanténkórházakkal kapcsolatos fejleményekről beszélgettünk.



– Az új koronavírus továbbra sem kíméli hazánkat, többen is életüket veszítették, a fertőzöttek száma pedig már száz fölé emelkedett. A helyzet súlyos, de mennyire?

– Sajnos várható volt, hogy megemelkedik a fertőzöttek száma, ami úgy gondolom, hogy – a többi országhoz képest – mérsékelt. Bízom benne, hogy hatékonyak a védőintézkedések, hiszen eljött az a pillanat, amikor muszáj megérteniük az embereknek: maradjanak otthon! Főleg az idősök, akiket arra kérünk, fogadjanak el minden olyan felajánlást, ami segít abban, hogy ne kelljen kimenülniük az utcára.

– Olaszországban már többen belehaltak a koronavírus-fertőzésbe, mint Vubanban. Spanyolországban is egyre több az áldozat. Mi lehet az oka annak, hogy ezekben az országokban ennyire rossz a helyzet?

– Erre számítani lehetett, ugyanis nem vették be időben azokat a járványügyi intézkedéseket, amik az emberek egymástól

való elkülönítését szolgálják. Ha mi is nagyobb összefüggéseket, rendezvényeket tartanánk, igen nagy lenne annak a valószínűsége, hogy Magyarországon is olyan mértékben terjedne a vírus, mint Olaszországban és Spanyolországban. Minden az állampolgárok felelősségteljes viselkedésén múlik.

– Milyen tapasztalatai vannak, mennyire tartják be az emberek az övintézkedéseket, javaslatokat?

– Kétfajta viselkedéssel találkozunk: vannak, akik otthon maradnak, és felelősségteljesen betartják az ajánlásokat. Mások pedig mindezt negligálják, mert úgy gondolják, nem tartoznak a veszélyeztetettek csoportjába, ezért nekik semmi bajuk nem lesz, ám ez, sajnos, nem igaz!

– Egy tizenhárom éves gyerek is megfertőződött...

– Mindenki veszélyeztetett! A szülőknél most legalább annyira vigyázniuk kell a saját szüleikre, mint a gyerekeikre. A gyerekeknél az eddigi esetek alapján jóval enyhébb lefolyású ez a betegség. Az időseknek viszont kifejezetten veszélyeztetettek, nekik sokkal nagyobb esélyük van arra, hogy súlyos állapot, légzési nehézség vagy tüdőgyulladás alakuljon ki. Ők a legrosszabb esetben belehalhatnak a COVID-19-be.

– Mit tanácsol az időseknek, hogyan erősítsék az immunrendszerüket?



– Nem kell különböző vitamínokat dömpingszerűen szedni, sokkal fontosabb, hogy figyeljenek oda a helyes táplálkozásra és a megfelelő folyadékbevitelre. Sajnos az utóbbira sokan nem fordítanak elegendő figyelmet, ezért eleve kiszáradt állapotban vannak, így a vírus könnyebben utat talál feléjük.

– A világ tudósai folyamatosan azon dolgoznak, hogy megtalálják az új koronavírus elleni gyógymódot. Olyan gyógyszereket is tesztelnek, amiket évek óta használunk.

– Gyógyszer, ami a koronavírus gyógyítaná, jelen pillanatban nincs. Vannak tesztelesek olyan készítményekre, amiket már évtizedek óta használunk, de ehhez a megközelítéshez nem fűzők nagy reményeket.

– Hallani lehet a nyájiimmunitásról is, ez pontosan mit jelent?

– Leginkább a védőoltáshoz lehet hasonlítani, amely abban segít, hogy immunitás alakuljon ki bizonyos betegségekre. Mindig jön egy olyan, ami ellen nem leszünk immunisak. A nyájiimmunitás két jelentéssel bír: az egész társadalmon végigmeleg a betegség, és immunisak leszünk rá. Ez

azonban csalóka dolog, hiszen a vírusok mutálódnak.

– Kínában napok óta nem regisztráltak új koronavírus-fertőzöttet. Van okunk reménykedni?

– Kínában már lecsengett a decemberben kezdődő koronavírus-járvány. Örök optimista vagyok, bízom abban, hogy itthon nem tart majd három hónapig.

– Hogyan haladnak a tizenkettedik kerületi karanténkórházakkal kapcsolatos előkészületekkel, mennyire vannak most leterhelve?

– Illúzió lenne azt gondolni, hogy a kerületben nem lesznek koronavírus-fertőzöttek. Éppen emiatt az elmúlt tíz napban megnyitottuk a karanténkórházat a Kútvölgyi Klinika Tömbjében, kiköltözött a III. Belgyógyászati Klinika, amelynek a helyét öt nap alatt újítottuk fel. A Szent János Kórházban kiürítettünk egy belgyógyászati klinikát is, ami azt jelenti, hogy a saját intenzív osztályunk mellett még ötvenöt ágyat és egy tízágys lélegeztetési intenszívot hoztunk létre. A János kórháznak speciális feladata van, hiszen ide változtatlanul jönnek betegek sürgősségi ellátásra, emellett pedig egy COVID-19-oszályt is létre kell hozni. Az egészségügyi dolgozókat át csoportosítottuk annak érdekében, hogy tömeges fertőzés esetén is el tudjuk látni az I., a II. és a XII. kerület lakosságát.

– Hatalmas szükség van most az egészségügyi dolgozókra. Milyen segítségnek örülnének jelenleg leginkább?

– A Szent János Kórházunk van egy alapítványa, amelyen keresztül sokféle felajánlás érkezett, vannak, akikről komoly anyagi támogatást kaptunk. A legnagyobb segítség azonban most mégis az lenne, ha mindenki vigyázna magára.

BM.

## Bezártság, szorongás ellen: legyen célja a napnak, a hétnek!

Kurimay Tamás pszichiáter professzort, a Budai Családközpontú Lelki Egészség Centrum osztályvezető főorvosát kértük arról, hogy lelkileg mit jelent az egyénnek és a társadalomnak az új koronavírus, és milyen szerepe van mentális egészségünknek a megelőzésben. A professzor munkatársaival részt vett annak a gyors előkészítésében is, hogy a László után a Szent János legyen a második budapesti karanténkórház.

– Elmondható, hogy mára általános lett a szorongás Magyarországon?

– Új jelenséggel állunk szembe mindnyájan, hiszen ilyen méretű és terjedési sebességű világjárvány, ami most tombol, utoljára az 1918-as spanyolnátha volt. Most meg kell tanulni, hogy másképpen álljunk hozzá a saját életünkhöz. Egyes szokásokat, rituálékat el kell hagynunk, másokat meg kell tartanunk. A legfontosabb a testi és lelki jóllétünk megőrzése és megfontolt, józan öngondoskodás. Ez biztonságérzetet ad. Nagyon fontos üzenetnek tartom, hogy próbáljunk félretenni a személyes konfliktusainkat, mert ezen múlik, hogyan tudunk túljutni a helyzeten. A megbocsátás és a cselekvés ideje van most. A biztonságos gondoskodás a legfontosabb! Az információáramlás dömpingje mindenkit elér, és ez egy ponton már túlingere, túlterhel bennünket, félelmet kelt. Legyünk „képben”, de ne csak ezzel foglalkozzunk. Hagyjunk időt magunknak a saját életünknek. Legyünk felgyelmeltettek. Még ha bizonyos döntések nem is tesszenek – például az otthon maradás –, fogadjuk meg. A pánik egyik ellenszere, hogy hiteles forrásból tájékozódjunk, ne hallomásokra alapozzunk, mert ha pánik tör rá, irracionális dolgokat csinálunk. A napunk nagy részében

kapcsoljuk ki az internetet, tévét, rádiót, napi egy-két alkalommal tájékozódunk.

– Mit ért jőzan öngondoskodáson?

– Otthoni körülmények között is fontos szerepe van az alvás–évs–mozgás harmóniájának, mert ez nélkülözhetetlen a testi-lelki állapotunk alakulásában. A vírus terjedése megakadályozásának a kulcseleme, hogy minél inkább izolálni tudjuk magunkat, a lehető legkevesebb személyes találkozást engedjük meg. Sajnos a kiemelten veszélyeztetett korosztály, a hatvan év felettiek és a krónikus betegségben szenvedők az elszigeteltség miatt nehezebb helyzetbe kerülnek, magukra maradnak, segítségre szorulnak maradnak, ellátásban. Ha egy idős ember elmege vásárolni, főleg ha ezt védőfelszerelés nélkül teszi, nagyobb kockázatot vállal, és a betegség végzetes lehet számára. Ezt tudomásul kell venni, és el kell fogadni a segítséget! Időskorban a telefon és az internet pótolja most

a megszokott társaságot, így elke-rülhet, hogy elszigetelve, kelepécében érzi magát. Ráadásul idősen az ember nehezebben tud igazodni az új körülményekhez, változtatni a szokásain, megijed. Ezért fontos, hogy a családok és a szomszédok figyeljenek oda főleg az egyedül élő öregekre, betegek. Segítsük őket, hogy tevékeny legyenek, legyen célja a napnak, a hétnek és a hónapnak. A megnyugtató szavak is nélkülözhetetlenek. De az idősök mellett ne feledkezzünk meg a gy-



Az idősök az elszigeteltség miatt nehezebb helyzetben vannak, segítségre szorulnak

rekről sem! Számukra is félelmetes és szorongáskeltő lehet ez a helyzet, hiszen tapasztalják, hogy megváltozott körülöttük az élet, még akkor is, ha nincsenek közvetlen kapcsolatban fertőzöttekkel. Koruknak megfelelően, türelmesen és őszintén beszéljünk velük a vírusról, adjunk lehetőséget rá,

hogy kifejezzék aggodalmaikat, érzelmeiket, félelmeiket. Kreatív eszközök, mint például a rajz, vagy a játék, a segítségünkre lehetnek ebben. Fontos számukra a biztonságos és támogató közeg, ahol megoszthatóvá válnak az aggodalmaik. Igyekezzünk jó példával elől járni.

– Ha valaki bekerül például a Kútvölgyiben kialakított karanténkórházba, mit tegyen?

– Mindenki számára hozzáférhető tájékoztatót készítettünk,

ség, népegészségügyi célja van. A bezártságra egyénileg másként reagálnak az emberek, erősödhet a szorongás, a pánik. A szakemberek segítene a mentális egészség megőrzésében. Gyakori a „nem is érzem magam betegnek, semmi bajom, miért nem mehetek el?” ellenállás. El kell tudni fogadtatni, hogy a megfigyelést szolgáló karantén minimum két hétig tart, és minden újabb fertőzési kockázat további két héttel megnövelheti ezt az időszakot.

– Milyen hozzáállást igényelnek, aki elkapták a betegséget?

– Ha valakinél diagnosztizáltak a fertőzést, fontos, hogy amennyire lehet, próbáljuk őt tényszerűen tájékoztatni. Az öngondoskodás része az is, hogy összeírjuk azokat a gyógyszereket, amiket rendszeresen szedünk, és magunknál tartjuk a listát, valamint a hozzátartozóinknál is elérhetővé tesszük. Ezzel elősegítjük azt, hogy ha szükség van rá, az egészségügyi személyzet gyorsan hozzáférjen. Fontos a pánikhelyzet kezelésében, hogy teljes legyen a bizalom az egészségügyi dolgozó iránt. Legyünk célszerűek! Ha például fertőzés gyanújával felhívjuk az orvosunkat, röviden és célrötörően kérdezzünk és válaszoljunk. A betegek megnyugtatóására kívánóan alkalmas a pszichológiai elsősegélynyújtás módszere, aminek lényege röviden, hogy kizökkentse a páciens a szorongás okozta beszűkült tudatállapotból. Ez nem pszichoterápia, hanem egyfajta nyugtatás, a stresszállapot oldása.

– Kik kerülnek most a Kútvölgyibe?

– Nem betegek, hanem megfigyelés alatt álló emberek, de érkezik már tünetek is. Felismer-



ve, hogy teljesen új helyzetben vagyunk, azonnal átszerveztük a pszichológiai segítségnyújtást és a pszichiátriai konzíliumokat. A mentális problémákkal élők nehezebben bírkóznak meg ezzel a krízishelyzettel. A központi rendelkezések betartása mellett továbbra is működnie kell a mentális betegek ellátásának, senkit nem hagyhatunk magára. Ezért most dolgozunk ki a telefonos, okostelefonon keresztüli segítségnyújtás pszichológiai támogatását és számukra az elsősegélynyújtást, kríziskezelést, amit úgynevezett telemedicina módszerekkel, amolyan távgyógyítással, segítségnyújtással végzünk. Mindnyájan próbáljuk csökkenteni az általános szorongási szintet. Nyilván lesz – ahogy már van is – veszettség, ami a hozzátartozókat és a kezelésben részt vevő kollégákat is érinti, őket is igyekszünk támogatni. Hangsúlyozom: mindezt csak teljes társadalmi összefogással lehet megtenni! Minden egészségügyi dolgozó és pszichológus – hogy így fogalmazzak – nagyon odateszi magát, vigyázunk kell rájuk, magunkra.

AI.









# Svábhegy, az „áldott föld” – járványok Budán és Pesten (I.)

Budán és Pesten számos ragály pusztított az elmúlt közel ezer évben. Az 1744-es pestis-, vagy az 1831-es kolerajárvány idején is több helyen volt karantén, sőt, a Buda és Pest közötti hajóhidat is lezárták. Büszkeségre ad okot, hogy a Svábhegy minden alkalommal a legegészségesebb területnek, szinte menedékhelynek számított. Kétrészes írásunk első fejezetében régi újságcikkekkel válogatva mutatjuk be, hogy a 19. századig milyen járványok tüntek fel ezen a környéken, és hogyan védekeztek akkoriban a hatóságok.

A napokban számos olyan rendelet születik a koronavírus-járvány miatt, ami a legtöbbször életét megváltoztatja. Az országok és városok lezárása, a karantén, a

pestis több százezer ember halálát okozta Magyarországon. Később Mária Terézia megtiltotta a pestistemetők használatát és a templomok köré való temetkezést.



Hajóhid 1843-ban Barabás Miklós A pesti dunapart a Lánchíd épülő pillérével című festményén

közlekedési korlátozások mind olyan intézkedések, amiket csak könyvekből vagy filmekből ismerünk, annak ellenére, hogy a történelem folyamán sokszor előfordultak hasonlóak. Maga a karantén szó az olasz negyven (*quaranta*) számnévből származik, a vesztgázárakat ugyanis sokáig egységesen 40 napig tartották fenn.

A középkortól kezdve a nagyobb városok mindig is kedvező terepei voltak a ragályok terjedésének, a zsúfoltság, a kosz, az állatok bűze folyamatosan mérgezte ezeket a központi helyeket. A pestis, a tífusz, a kolera és a különféle influenzák többször megkeserítették a polgárok életét, sokszor jelentős számú emberéletet követeltek.



Kolerás beteget tesznek fel a Vöröskereszt Egylet kocsijára 1892-ben

(A méreteket érzékeltető: a spanyolnátha halottjainak száma 20 és 100 millió fő közé tehető – de erről bővebben a következő, a 20. századi járványokról szóló részben írunk.)

Magyarországot az első komolyabb járvány, a pestis 1341-ben még nem érintette, később azonban, több mint négyszáz évven keresztül állandó vendégé vált Budán és Pesten is. A budai svábok az 1691-es járvány idején tetek fogadalmat, hogy ha a betegség elmúlik, hálából egy Szentháromság-szobrot építenek a budai várban. A vár első fogadalmi emléke így már 1706-ban elkészült, azonban a ragálytól rettegő budai polgárok négy év múlva lebontották, hogy egy még hatalmasabb fogadalmi oszlopot állítsanak a helyére 1713-ban.

A járványok már akkoriban is különböző speciális intézkedéseket követeltek, ezek részeként több épületet emeltek a kór megfékezésére. Az ideiglenes helyek egyike volt az 1710-ben felállított 12 ágyas Pestiskórház a Széna téren, amely később Szent János Kórház néven Buda első polgári kórháza lett. Először a pesti betegeket is Budára hozták át, amikor azonban megtelt a kórház, újabbat nyitottak Pesten, a Szent Rókus-kápolna helyén.

Miután a temetők Pesten és Budán is a városkapukon kívülre kerültek, az 1763-as volt az utolsó pestisjárvány a fővárosban.

A kolera Indiából indult el 1817-ben, és végigsöpört egész Európán. Az orosz–perzsa háborúban harcoló orosz sereg a húsza-

évek végére Moszkváig hurcolta a ragályt, ahonnan kereskedők, valamint a lengyel felkelés ellen küzdő katonaság révén jutott el a magyar határ közelébe. Itthon végül 1831-ben jelent meg a járvány, amely előtt tehetetlenül álltak az egészségügyi hatóságok.

A kór hasmenéssel és hányással járt, amíg a beteg teljesen ki nem száradt. Pesten július 4-én, Budán július 12-én állítottak fel kisebb-nagyobb karanténokat, majd hamar lezárták a Budára vezető utakat. Az iskolák bezárták, a diákokat hazaengedték, de mivel a zárlat miatt addigra már felszedték a hajóhidat Buda és Pest között, sokan a fertőzött Pesten rekedtek.

A városban pánik uralkodott. Szélhámosok kínáltak csodaszereket, varázsszerhez illő áron. A járvány egész augusztusban dühöngött, és közel 2000 áldozatot követelt. Pesten szedte a legtöbb halottat, de természetesen Budán is előfordultak fertőzöttek, mégis, a későbbiekben mindenki arról számolt be, hogy a Svábhegyen egyetlen beteg sem volt.

A kolera a pestishez hasonlóan nemcsak egyszer támadta meg a várost, hanem évtizedenként vissza-visszatért, így 1854–55-ben, 1866-ban, 1872–73-ban, 1886-ban, végül 1892-ben is. Az 1854–

55-ös járványról és a Svábhegyről így írt egy korabeli lap:

„A két testvérfővárosra nézve alig van nagyobb áldása a földnek, mint ezek a hegyek; ezen a nyáron alig volt Pesten ismerősöm, aki epés bajokról ne panaszkodott volna, a kholera rakoncátlanokodott, békeséges honpolgárok birkóztak tisztelt hazafiakkal; tollal és a nélkül; és ez mind a rossz levegőtől származik és a rossz víztől, amikben Pestnek nagy módja van. A nehéz ködös levegő elbusultta teszi az embert, szorítja a kedélyt, süriti a vért, szaporítja az epét, nyomja a májat; és ebből lesz a kholera, a hírlapi czivódás és a

gyógyszertárt hozott a svábhegyre, az idén visszavitte; miből éljen meg itt a patika? A budai hegynek e jótékonyását már régóta ismerte a fővárosi közönség, mert évek óta leglátogatottabb vidéke ez volt a mulatni kívánóknak és az a gyors emelkedés, csinosulás, mely néhány év óta észrevehető, mutatja, mennyire elterjedt eszmévé lesz a hegyek közti lakás.” (Vasárnapi Ujság, 1855, 281–282. oldal.)

A Városmajorban és a Svábhegyen működő Vaskovits-féle vízgőgyintézetek is arról tanúskodtak, hogy ezeken a helyeken a járvány nem tudott megtelepedni. A Kecskemét című újság 1883-ban így számolt be a vízgőgyintézet életéről és az 1872–73-as koleráról:

„Az intézet két kiváló előnye: vize és levegője. Vízét a városmajorból nyeri és e víz kiváló jó bírnévként örvend, minek természeti oka az, hogy a budapesti vizek közt a legkevésbé organikus részeket tartalmaz. Az intézet és környékének talaja igen száraz és tömör, minek folytán a tiszta üde levegő mindig

örvend.” (Kecskemét, 1883. 11. 04.)

Az utolsó ismertebb kolerajárvány 1892-ben volt, amikor hamar átcsapott a budai oldalra is, ott azonban a komoly egészség-

zasztó gyomorgörccsök és bélsikarások kínoznak, amiket én soha életemben nem ismertem; minden anaesthetikus következményekkel egyben. Jó szerencsére épen kinn voltak a Svábhegyen a gyerekeim.



A 17. századi pestis elvonulása után épített Szentháromság-szobor a budai várban

ügyi intézkedések mellett nemigen tudott elterjedni. Ettől függetlenül a városvezetés felkérte a fogaskerekű vasúttársaság igazgatóját, október végéig járassa a szerelvényeket, hogy a Svábhegyen lakók visszatérhessenek lakásaikba. Arról is rendelkezett, hogy a svábhegyi gyógyszertár a járvány idején kötelezően nyitva marad-

A leányom rögtön kúra alá fogott: tüzes só, fodormenta herbaté megtette a maga hatását. Egy pár napig átkozottul éreztem magamat; s az volt a legjobb védelmem, hogy abszolúte nem ettem semmit. Nem is kellett, undorodtam még a kanáltól is, ha megláttam. De hát mi bajom volt nekem? Cholera nem; mert az a Svábhegyen soha sem volt. Influenza sem: mert semmi lázam sem volt mellette. Mai nap aztán röjtötem, hogy mi történt velem! Hát az történt, hogy én mint tudákos kerész, a szőlő-lugasaimat befecskenedtettem a peronospora ellen rézgáliccal. Ebből aztán a lugas mellett levő fügefák is kaptak eleget. Mai nap két érett füget szakítottam le a fáról s azt láttam, hogy azok tele vannak világoskék pontokkal. A görccsö kiderítette, hogy azok a pettyek a rézgálic foltjai. A baj előestéjén én ebből a fügeből ettem. Tehát én saját magam mérgeztem meg magamat rézgáliccal. Ezentúl az érett fügetek elébb megmosatom és megtörültem. Ezt kellett volna tenem előbb, akkor nem harapdáltam volna kínomban a vánkossom csücskjét.” (Pesti Hírlap, 1893. 09. 03.)



Kolerás betegek a budapesti járványkórházban 1892-ben

fertőzetlen marad. Ebből és a légáramlat irányából magyarázható ki, hogy úgy ez intézet, mint az egész városmajor utca és a kis Svábhegy környéke megkímélve maradt a járványoktól; így a kolerától is 1872/73-ban, sőt mint az öregek mondják 1831-ben is. A tapasztalat fényesen igazolja, hogy itt váltólását mindenki elveszíti. A hírneves Oppolzer bécsi tanár így szól egyszer egy pesti betegéhez: »Ha ön pesti, vegyen lakást a városmajorban; a pestiek nem tudják, hogy közelükben is egészséges helyek vannak.« És ez intézet, tulajdonosáról

jön, egészen október végéig. Emellett utasította a Szent János Kórház igazgatóját, hogy a megtegedések és halálozások számáról folyamatosan küldjön jelentést minden reggel fél nyolcig a főorvos hivatalnak. Abban az esetben pedig, ha kolera fordulna elő a gyermekmenhely-egyesületben, az egészséges gyerekeket a Knezić utcai iskola egy-két termében helyezték el, és tartásuk ott őket orvosi megfigyelésre.

Jókai Mór is többször kifejtette, mennyire egészséges a Svábhegy környezete, azonban 1893-ban ő

rézgálic foltjai. A baj előestéjén én ebből a fügeből ettem. Tehát én saját magam mérgeztem meg magamat rézgáliccal. Ezentúl az érett fügetek elébb megmosatom és megtörültem. Ezt kellett volna tenem előbb, akkor nem harapdáltam volna kínomban a vánkossom csücskjét.” (Pesti Hírlap, 1893. 09. 03.)

Néhány évvel később, 1896-ban Jókai ismét úgy fogalmazott a Vasárnapi Ujságban, hogy: „Nem vesztegetem én a szótannak a híresztelésére, hogy milyen egészséges a svábhegyi levegő, hogy ott soha sem jár se tífusz, se kholera, se difterisz, se egyéb nehéz nyavalya, a mi a pestieket kínozza...” Az Új Idők pedig 1899-ben ezt írta: „Tudni kell azt, hogy a Svábhegyen nincs kolera, nincs influenza – és nincs pletyka. Ez az Eldorádó, ahol minden szabad. Csak dolgozni nem szabad.” A hazai kolerajárványok közül az 1831-es volt a legerősebb, amikor több mint félmillió ember fertőződött meg országszerte, és közel 200 ezren haltak meg.

Mindezek tükrében még nagyobb a jelentősége annak, hogy ha járvány vagy bármilyen vírus terjedt el a 19. században, Buda és Pest területén az egyik legegészségesebb helynek a Svábhegy bizonyult. Ez természetesen azért is lehetett így, mert akkoriban még minimális volt a beépítettség, csak elszórtan állt pár villa és épület a környéken. Manapság ugyanez már korántsem mondható el, de a levegő még mindig sokkal frissebb és tisztább, mint Pesten, vagy Buda forgalmasabb részein. (Folytatjuk)

Földváry Gergely



Svábhegyi nyári lak az 1850-es években

lakókat, midőn Pesten a legnagyobb erővel dühöngött a járvány, semmi baj sem érte; itt nem volt kolera, sem hagymáz, itt nem haraguszna az emberek egymásra, itt még csak nem is politizálnak, annyira egészséges mindenki. Tavaly egy derek emberbarát a nyári lakosság kedvéért

sem áll, hogy »vizet prédikál és bort iszik.« Ugyanis mintegy 8 évvel ezelőtt súlyos beteg lévén, orvostársai Olaszországba küldötték, mire ő így válaszolt: »A kinek ez a levegő nem használ, az ügyis képtelen az életre.« S »uti figura docet« [amint az ábra mutatja]: ő még él és jó egészségnek

is megbetegedett – igaz, nem a kolerától.

»Napok óta nem olvasunk egyebet a lapokban, mint a kholeráról. Hát jól van. Ennek is meg kell lenni. Nem a kholerának, de az olvasmányoknak. Múlt vasárnap éjjelben aztán arra ébredék fel, hogy bor-





# TÁJÉKOZTATÓ A KORONAVÍRUSSAL 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](https://koronavirus.gov.hu)

KORMÁNY  INFORMÁCIÓ

# FELHÍVÁS

**AZ IDŐS ÁLLAMPOLGÁROKHOZ**

**MARADJANAK OTTHON!**

A koronavírus nagyon gyorsan terjed,  
és tudjuk, hogy az idősekre a legveszélyesebb.  
Ezért arra kérjük idősebb honfitársainkat, hogy maradjanak  
otthon, és mindent tegyenek meg annak érdekében,  
hogy ne kelljen kimenniük az utcára, és ne kelljen  
elhagyniuk a lakásukat.

**Ellátásukról az önkormányzatok  
kötelesek gondoskodni, ezért szükség esetén  
forduljanak a helyi önkormányzathoz!**

**Ez a vírus mindannyiunk életére nagy  
hatással van, de ha betartjuk a fő szabályokat,  
elkerülhetjük a nagyobb bajt.**

**VIGYÁZZUNK EGYMÁSRA!**

**Bővebb információk: [koronavirus.gov.hu](https://koronavirus.gov.hu)**

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.