

Tájékoztató az eljárásrendben alkalmazandó COVID-19 fertőzés által érintett területekről

Az ENSZ Egészségügyi Világszervezet (WHO) adatai és egyéb nemzetközi jelentések is azt mutatják, hogy szinte a világ összes országában azonosították már új koronavírus okozta fertőzést (COVID-19).

A Nemzeti Népegészségügyi Központ által 2020. március 2-án kiadott, magyarországi eljárásrend alkalmazása során az érintett területek közül elsősorban az alábbi **országokat/területeket kell figyelembe venni**:

- Olaszország (egész területe)
- Kína
- Irán
- Dél-Korea
- Németországban Heinsberg járás (Észak-Rajna-Vesztfália tartományban)

A fenti területekről érkező, tünetes betegeket gyanús/kivizsgálás alatt álló esetnek kell tekinteni és kötelező az eljárásrend szerint intézkedni, beleértve az elkülönítést és a mintavételt.

A klinikai és a járványügyi adatok alapján az orvos (házi orvos, kezelő orvos) és/vagy a népegészségügyi hatóság dönthet úgy, hogy egy légúti tüneteket mutató betegnél új koronavírus kimutatására irányuló laboratóriumi vizsgálatot kezdeményez akkor is, ha a beteg nem a fentiekben felsorolt területeken járt. Ekkor azokat az országokat/területeket kell figyelembe venni, ahol jelenleg fokozott kockázat valószínűsíthető, ide tartozik például:

- Franciaország
- Spanyolország
- Svájc
- Németország (egész területe)

Tudnivalók röviden

Mikor merül fel az új koronavírus fertőzés gyanúja? Mit a teendő ilyenkor?

1. Ha Ön vagy családtagja hirtelen belázasodik, köhög vagy nehezebben lélegzik, és az elmúlt 14 nap folyamán **olyan területen, országban járt**, ahol terjed az új koronavírus vagy esetleg arról **van tudomása**, hogy új koronavírussal **igazoltan fertőzött személlyel érintkezett**, akkor mielőbb hívja fel telefonon háziorvosát vagy a háziorvosi ügyeletet. (Arról, hogy aktuálisan mely területeken terjed a közösségben az új koronavírus, a Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapján lehet tájékozódni: nnk.gov.hu Mondja el háziorvosának a tüneteket és azt, hogy az elmúlt időszakban pontosan hol járt külföldön vagy azt, hogy hol és mikor találkozhatott olyan személlyel, aki igazoltan új koronavírussal fertőződött. A telefonálás lehetővé teszi, hogy indokolt esetben az orvos a kijelölt egészségügyi intézménybe utalja anélkül, hogy a betegnek meg kellene jelennie a háziorvosi rendelőben. Ez segít megelőzni a fertőzések terjedését is. Feltétlenül kövesse az orvos útmutatásait, és működjön együtt a népegészségügyi hatósággal.
2. Amennyiben nem lázas, nem köhög, de az elmúlt 14 nap folyamán olyan területen, országban járt, ahol terjed az új koronavírus, akkor javasolt, hogy az utazást követő **14 napban figyelje magán** a tünetek esetleges jelentkezését. Csak akkor hívja háziorvosát, ha tünete jelentkezik. **Ne akarjon tesztet elvégeztetni** új koronavírus kimutatása céljából, amennyiben nincs tünete!
3. Ha a környezetében tud olyan emberről – legyen magyar vagy külföldi állampolgár –, akinél hirtelen láz, köhögés vagy nehezebb lélegzés jelentkezett és az elmúlt 14 nap folyamán olyan területen, országban járt, ahol terjed az új koronavírus, lehetőleg kerülje vele a személyes találkozást, érintkezést. Kérje meg őt, hogy maradjon otthon, ne menjen közösségbe, és telefonon értesítse a háziorvost vagy a háziorvosi ügyeletet, valamint működjön együtt a népegészségügyi hatósággal.

Mit tehet az új koronavírus okozta fertőzés megelőzése érdekében?

1. Rendszeresen és **alaposan mossa meg kezét vízzel és szappannal** vagy dörzsölje be kezeit a gyógyszerárakból és a drogériákból beszerezhető **alkoholos kézfertőtlenítőszerrel**. Az alábbi esetekben különösen fontos az alapos kézmosás (vagy kézfertőtlenítés): munkahelyre, oktatási-nevelési intézménybe vagy otthonába való megérkezés után, tömegközlekedéssel történő utazás után, ételkészítés előtt, étkezés előtt és a WC használata után.
2. Kerülje a szemek, az orr és a száj érintését. A kezünk számos felülettel, tárggyal érintkezik a mindennapi tevékenységeink során, így szennyeződhet a felületeken, tárgyakon esetleg jelenlévő kórokozók. A szennyezett kézzel a szem, a száj vagy az orr érintése esetén a kórokozók – közöttük az új koronavírus is – a szervezetbe kerülhetnek és megfertőződhetünk velük. Mások arcához se érjen.
3. **Az egészséges, légúti tüneteket nem mutató embernek nem javasolt orr-szájmaszkot viselnie**. Csak akkor vegyen fel maszkot, ha beteg, légúti tünetei vannak (pl. köhögés).
4. Tartson legalább 2 méter távolságot az olyan személytől, aki köhög vagy tüsszög. Köhögéskor vagy tüsszentéskor apró nyál-, illetve légúti cseppek kerülnek a környezetbe, amelyek

kórokozót tartalmazhatnak. Ha túl közel vagyunk, akkor az arcunkra (orrunkra, szájunkra, szemünkre) kerülhetnek ezek a cseppek, vagy akár be is lélegezhetjük őket.

- Amikor köhög vagy tüsszent, takarja el a száját és orrát egy papírzsebkendővel. Azonnal dobja ki a használt papírzsebkendőt, majd alaposan mossa meg kezét vízzel és szappannal (vagy dörzsölje be alkoholos kézfertőtlenítővel). Amennyiben nincs önnél sem zsebkendő sem egyéb, amit a szája/orra elé tud tenni, akkor se a kezébe, hanem inkább a felemelt könyökhajlatába tüsszentsen. A köhögési, tüsszentési etikett betartásával megvédhetjük a körülöttünk lévő embereket a cseppfertőzéssel terjedő kórokozóktól, így az új koronavírustól is.
- Célszerű, hogy a téli influenzás időszakban, amikor gyakran fordulnak elő légúti megbetegedések a gyakran érintett felületeket egyszerűhasználatos fertőtlenítő hatású felülettisztító törlőkendővel rendszeresen megtisztítsuk.
- Tanítsa meg gyermekét is a megfelelő higiénés gyakorlatra a fentiek alapján!
- Nem valószínű, hogy egy új koronavírussal fertőzött területről érkező csomag közvetítésével megfertőződhetünk a vírussal. Annak a valószínűsége, hogy egy fertőzött személy beszennyezzen kereskedelmi árut alacsony, és annak a kockázata is alacsony, hogy egy mozgatott, utaztatott és különböző kondícióknak és hőmérsékleteknek kitett csomagról elkapjuk a vírust. A csomagok esetén is fontos az általános higiénés rendszabályok betartása, tehát szappannal mosson kezet.

Teendők hazaérkezéskor

Az elmúlt időszakban az új koronavírus megbetegedésekre való tekintettel az Észak-Olaszországból hazaérkező tanulócsoportok, turisták, munkavállalók, valamint egyéni utazások esetében az alábbi megelőző intézkedések megtételét javasoljuk.

Abban az esetben, ha Ön - **tanulócsoport tagjaként, munkavállalóként, turistaként, stb. - Észak-Olaszország érintett tartományaiban (Lombardia, Veneto Emilia-Romagna, Piedmont) tartózkodik/tartózkodott**, akkor hazajövetelét követően a fent említett terület elhagyásától számított 14 napig kísérelje fokozott figyelemmel egészségi állapotát. Amennyiben ez idő alatt belázasodna, légúti tünete jelentkezne (köhögés, légszomj) lépjen kapcsolatba, hívja fel a háziorvosát és a kapott instrukciókat tartsa be. A háziorvos, illetve a területileg illetékes járási/kerületi népegészségügyi osztály dönt a további teendőkről, az aktuális eljárásrend szerint.

Tünetmentes személy laboratóriumi vizsgálatának elvégzése szükségtelen, szakmailag nem indokolt.

Az érintett területek aktuális listájáról a zöld-számon: 06 80/ 277-455 vagy 06-80/277-456, illetve a Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapján lehet tájékozódni: www.nnk.gov.hu.

Koronavírus - ingyenesen hívható telefonszámon kérhet tanácsot

A Nemzeti Népegészségügyi Központ (NNK) ingyenesen hívható zöldszámokat hozott létre a koronavírussal kapcsolatos lakossági megkeresések gyors és szakszerű megválaszolása érdekében.

06-80-277-455

06-80-277-456

A lakossági információs vonalak 2020. február 3-án 8.00 órától, a hét minden napján 24 órában elérhetők lesznek.

A telefonszámok mobil és vezetékes telefonról is egyaránt tárcsázhatók. A telefonvonalakat az NNK működteti és szakemberek adnak információt az új koronavírusról. A szolgáltatás célja a szakszerű, hatékony, időbeni reagálás biztosítása és elősegítése a megelőzés érdekében.

Kérjük a lakosságot, hogy csak abban az esetben hívják a zöld számokat, ha az NNK weboldalain nem kaptak megfelelő választ kérdéseikre. Az új koronavírusról folyamatosan frissülő információk elérhetők:

<https://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus> és <http://egeszseg.hu/koronavirus-tajekoztatok>.

Kérdések és válaszok az új koronavírusról

Milyen típusú vírusok a koronavírusok? Honnan származnak?

A koronavírusok alapvetően állatok körében fordulnak elő, ugyanakkor egyes koronavírus törzsekről ismert, hogy képesek az emberben is fertőzést okozni. A koronavírusok mind állatról emberre, mind emberről emberre terjedhetnek.

Sokféle állatfaj lehet forrása az emberi megbetegedést okozó koronavírusoknak. A 2012-ben az Arab-félszigetről kiinduló, a közel-keleti légzőszervi szindróma járványát okozó koronavírus (MERS-CoV) elsődleges forrása a teve volt, míg a 2002-ben Kínából kiinduló, a súlyos akut légzőszervi szindróma járványát okozó koronavírus (SARS-CoV) a denevérről cibetmacskák közvetítésével terjedt át emberre. A koronavírusok okozta emberi megbetegedések súlyossága esetenként eltérő: a klinikai kép az enyhe, hétköznapi náthától a súlyosabb légúti megbetegedésekig terjedhet. Legtöbbször csak enyhe vagy mérsékelten súlyos felső légúti tüneteket okoznak az emberben. Ugyanakkor a MERS és a SARS járványok során súlyos, életveszélyes légúti megbetegedések is előfordultak.

Milyen vírus az új koronavírus?

A 2019-es év végén egy olyan új koronavírus törzs került azonosításra Kínában, amelyet korábban még nem észleltek emberi megbetegedések okozójaként. A jelenleg Kínában zajló járvány elsődleges forrása szintén egy állatfaj lehet, de a pontos forrás egyelőre még nem ismert. Az új koronavírus genetikailag hasonló a SARS-koronavírushoz, de jelenleg kevés ismeret áll rendelkezésére a vírus jellemzőiről, tulajdonságairól.

Mi a COVID-19?

Az új koronavírus által okozott betegség neve a COVID-19, amely a kínai Vuhanban a 2019 decemberében kitört járvány előtt ismeretlen volt.

Melyek a tünetei és mennyire súlyosak az új koronavírus által okozott fertőzések?

A betegség leggyakoribb tünetei a **láz**, a fáradtság és a **száraz köhögés**. Egyes betegeknél jelentkezhet fájdalom, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás vagy hasmenés. Ezek a tünetek általában enyhék és fokozatosan jelentkeznek. Vannak olyan fertőzöttek, akiknél nem alakul ki semmilyen tünet és nem érzik magukat betegnek. A legtöbben (nagyjából **80%**) bármely speciális **kezelés nélkül felépülnek** a betegségből. Minden 6. fertőzöttből nagyjából 1-nél alakul ki súlyos betegség és **légzési nehézség**. Azoknál valószínűbb ezeknek a kialakulása, akiknek már olyan meglévő egészségügyi problémáik vannak, mint a magas vérnyomás, szívproblémák, vagy cukorbetegség, valamint az idősebbeknél. A WHO adatai szerint eddig a fertőzés nagyjából 2%-a volt halálos kimenetelű.

Hogyan terjed a betegség?

A betegség az **orrból vagy szájból** származó **apró cseppeken keresztül** képes emberről emberre terjedni. Ezek a cseppek egy **megfertőzött ember köhögésével vagy kilégzésével** kerülnek a külvilágba és a beteg körüli tárgyakra, felületekre. Az emberek általában úgy fertőződnek meg, hogy belélegzik azokat a cseppeket, amiket egy fertőzött kiköhög vagy kilélegzik. Úgy is megfertőződhet valaki, hogy a cseppekkel szennyezett tárgyakhoz vagy felületekhez ér, majd a szeméhez, orrához vagy szájához nyúl. Mindezért fontos több, mint 2 méter távolságra maradni a megbetegedett személyektől.

El lehet kapni a betegséget olyan személytől, akinek nincsenek tünetei?

A betegség terjedése főleg a fertőzött személyek által kiköhögött, kilélegzett cseppeken keresztül történik. Annak a kockázata, hogy olyasvalakitől kapjuk el a betegséget, **akinek egyáltalán nincsenek tünetei nagyon alacsony**. Ugyanakkor, sok betegnél csupán enyhe tünetek jelentkeznek. Ezért

elképzelhető, hogy olyasvalakitől kaphatjuk el a betegséget, akinél csupán enyhe köhögés jelentkezik és nem érzi betegnek magát.

Elkaphatom a COVID-19-et fertőzött széklet útján?

A jelenlegi ismeretek szerint ennek a **kockázata alacsony**. A kezdeti vizsgálatok azt mutatják, hogy egyes esetekben a vírus jelen lehet a betegek székletében és vizeletében, de az ezen az úton való terjedés nem jellemző. Mivel azonban a széklet útján történő megfertőződés is kockázatot jelenthet, továbbra is kiemelten fontos a higiénés szabályok betartása, úgymint rendszeres kézmosás a mosdó használat után és táplálkozás előtt.

Hogyan védekezhetünk a fertőzés ellen?

Nagyon fontos, hogy folyamatosan kövesse a COVID-19 járványra vonatkozó legfrissebb, hiteles információkat. Ezek elérhetőek a WHO honlapján, a Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapján, illetve a helyi népegészségügyi hatóságoktól. A járvány továbbra is leginkább a Kínában élőket érinti, más államokban elszórta fordul elő a betegség. A legtöbb ember, aki megfertőződik enyhe betegségen esik át és rövid idő alatt felépül. Vigyázzon a saját és mások egészségére úgy, hogy betartja a következőket:

1. **Rendszeresen és alaposan mossa meg kezét őket vízzel és szappannal vagy tisztítsa meg alkoholos kézfertőtlenítővel.** Miért? A kézmosás vagy alkoholos kézfertőtlenítés eltávolítja az esetleg a kezünkön lévő vírusokat.
2. **Tartsa magát legalább 2 méter távolságra mindenkitől, aki köhög vagy tüsszent.** Miért? Köhögéskor vagy tüsszentéskor apró folyadékcspepek kerülnek a környezetbe, amelyek tartalmazhatják a vírust. Ha túl közel vagyunk, akkor belélegezhetjük a cseppeket és ezáltal a vírust is.
3. **Kerülje a szemei, az orra, és a szája érintését.** Miért? A kezünk számos felülettel, tárggyal érintkezik, melynek során szennyeződhet az ott lévő vírusokkal. Az így szennyezett kézzel a szem, a száj vagy az orr érintése esetén a vírus a szervezetünkbe kerülhet, azaz megfertőződhetünk.
4. **Tegyén meg mindent, hogy Ön és környezete betartsa a megfelelő higiénés előírásokat. Ez azt jelenti, hogy takarja el a száját és orrát a behajlított könyökével vagy egy zsebkendővel, amikor köhög vagy tüsszent, ez után pedig azonnal dobja ki a használt zsebkendőt.** Miért? A vírus cseppfertőzéssel terjed. A köhögési, tüsszögési etikett betartásával megvédjük a körülöttünk lévőket a különböző vírusoktól, így az új koronavírustól is.
5. **Ha betegnek érzi magát, lázas, köhög és nehezen lélegzik, akkor mielőbb keresse meg, hívja fel telefonon orvosát. Mondja el neki a tüneteket és azt, hogy az elmúlt időszakban koronavírus által fertőzött területen tartózkodott. Kövesse az orvos útmutatásait.** Miért? A telefonálás lehetővé teszi, hogy az orvosa a kijelölt egészségügyi intézménybe utalja. Ez Önt is megvédi és segít megelőzni a vírusok és egyéb fertőzések terjedését.

Hogyan lehet gyógyítani az új koronavírus által okozott fertőzést?

Az új koronavírus okozta megbetegedéseknek jelenleg nincs speciális, célzott kezelési módja, gyógyszere. Az érintett betegeknél a tüneteknek megfelelő, a beteg szervezetét, immunrendszerét, légzését támogató kezelést alkalmaznak (pl. oxigénterápia, folyadékkezelés, vírusellenes szerek, szükség esetén légzéztámogatás). A koronavírusok ellen jelenleg nincs védőoltás.

Mit tegyenek azok, akik nemrégiben (az elmúlt 14 nap folyamán) olyan helyre látogattak, ahol terjed az új koronavírus?

Legfontosabb, hogy kövessék a fenti útmutatót (Hogyan védekezhetünk a fertőzés ellen?) valamint győződjenek meg arról, hogy valóban járvánnyal érintett területen jártak-e. Ezek listája szintén megtalálható az nnk.gov.hu honlapon.

Akár enyhe tünetek esetén is, de különösen, ha belázasodik, köhög és légzési nehézségei vannak, a lehető leghamarabb keresse fel orvosát. Telefonáljon és mondja el a házi orvosának, ha nemrég utazott. Miért? Ha telefonál, akkor a házi orvos fel tud készülni, hogy megfelelő védőeszközök alkalmazásával vizsgálja meg Önt, és a kijelölt egészségügyi intézetbe tudja Önt utalni. Ez segít elkerülni a fertőzés és más vírusok továbbterjedését is.

Mennyi az esély, hogy elkapom az új koronavírusot?

Ennek kockázata attól függ, hogy hol él és hogy hova utazott a közelmúltban. A kockázat magasabb olyan helyeken, ahol közösségi terjedés fennáll. Az összes fertőzés 95%-a Kínában történik és ezek legtöbbször Hubei tartományban. A világ más részein élő emberek esetében a megfertőződés kockázata jelenleg alacsony. Ugyanakkor fontos, hogy tisztában legyünk a lakóhelyünket érintő helyzettel, illetve az ottani készülségi intézkedésekkel.

Hatékony védekezést jelenthet a koronavírussal szemben a maszk viselése?

Egy egészséges embernek nem javasolt orvosi maszkot viselnie. Csak akkor használjon maszkot, ha légzőszervi tünetei vannak (köhögés vagy tüsszentés). A maszkok viselése nagyon fontos az egészségügyi dolgozók számára. A WHO azt tanácsolja, hogy észszerűen használjuk az orvosi maszkokat, hogy elkerüljük az értékes készletek felesleges pazarlását.

A védekezés leghatékonyabb módszere a rendszeres kézmosás, a szánk eltakarása a könyökhajlatunkkal vagy zsebkendővel köhögéskor, illetve a legalább 2 méteres távolság tartása olyan személyektől, akik köhögnek vagy tüsszentenek.

Milyen sokáig marad a vírus életben a tárgyak felületén?

Nem tudni biztosan milyen sokáig marad életben a vírus a különböző felületeken, de úgy tűnik, hogy hasonlóan viselkedik más koronavírusokhoz. A kutatások szerint a koronavírusok (és az előzetes információk szerint az új koronavírus is) pár órától akár több napig terjedően is életben maradhat a felületeken. Ez nagymértékben függ a külső környezeti tényezőktől is (pl. felület típusa, hőmérséklet, páratartalom).

Ha úgy gondolja, hogy egy adott felület fertőzött, akkor egyszerű fertőtlenítővel tisztítsa meg, hogy eltávolítsa a vírust és így megvédje magát és másokat. Mosson kezet vízzel és szappannal vagy végezzen kézfertőtlenítést alkohol-alapú fertőtlenítő szerrel. Kerülje a szemének, illetve a szájának és az orrának az érintését.

Biztonságos csomagot fogadni olyan területről, ahol jelentettek COVID-19 fertőzést?

Annak a valószínűsége, hogy egy fertőzött személy beszenyezzen kereskedelmi árut alacsony, és annak a kockázata is alacsony, hogy egy mozgatott, utaztatott és különböző kondícióknak és hőmérsékleteknek kitett csomagról elkapjuk a vírust. A csomagok esetén is vegye figyelembe az előző pontban leírtakat és szappannal mosson kezet.

Mi az, amivel nem tudom megelőzni a fertőzést?

A COVID-19 ellen nem hatásos sem a dohányzás, sem a hagyományos gyógynövények, sem egyidejűleg több maszk viselése, sem az öngyógyítás pl. antibiotikumokkal. Ezek bizonyos esetekben kifejezetten károsak lehetnek.

Mit tesz a Nemzeti Népegészségügyi Központ?

A Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapján tájékoztatókat, ajánlásokat, utazási tanácsokat tesz közzé a lakosság számára. Felkészült a diagnosztikai képesség és kapacitás biztosítására a referencia laboratóriumban, hazánkban kizárólag itt történik az új koronavírus diagnosztikus laboratóriumi vizsgálata. A Nemzeti Népegészségügyi Központ folyamatosan kapcsolatot tart a Belügyminisztériummal, a Honvédséggel, az Országos Katasztrófavédelmi Hatósággal, az Országos Mentőszolgálattal és az Állami Egészségügyi Ellátó Központtal, továbbá a nemzetközi szakmai szervezetekkel.

Forrás: WHO Q&A on coronaviruses (COVID-19) www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses