

# COVID-19: Hogyan segítsen magán és másokon

## ? Mit tegyen, ha megbetegszik



- Maradjon otthon, és vegye fel a kapcsolatot orvosával.
- A kapcsolatfelvételt követően mondja el az orvosnak a tüneteit. Közölje, hogy feltehetően COVID-19 betegsége van vagy lehet. Ez az információ segít az orvosnak a helyzet megítélésében és az Ön ellátásában. Segít abban is, hogy ne fertőzzön meg másokat.
- Ha Ön nem annyira beteg, hogy kórházi ellátásra szorul, otthon gyógyulhat.
- Igyekezzen felismerni, mikor van szükség arra, hogy gyors segítséget kérjen.
- Ha a figyelmeztető jelek bármelyikét észleli magán, azonnal kérjen orvosi segítséget.

## ? Mit tehet a legveszélyeztetettebbek érdekében a saját környezetük



### Hogyan segítsenek az időseknek a környezetükben élők

- A közösségben (lakótelepen, közös lakóházakban vagy a környéken) élők igyekezzenek felkészülni a COVID-19 betegség megjelenésére és figyeljenek oda az idősebbekre (60 év feletti), a fogyatékkal élőkre, az őket segítő szervezetekre, hogy biztosítottak legyenek a legveszélyeztetettebb embertársaink szükségletei.
- A legveszélyeztetettebbek közül sokan élnek közösségben, és sokaknak van szükségük arra, hogy az otthonukban vagy a közösségen belül kapják meg az ellátást és a segítséget az egészségük és függetlenségük megőrzése érdekében.
- Az ápoló-gondozó otthonoknak korlátozniuk kell a kapcsolattartást a külvilággal és fontos a higiéniai előírások betartása a COVID-19 betegség megjelenésének és elterjedésének megakadályozása érdekében.

### Hogyan segítsen a család és a gondozó

- Segítsen a veszélyeztetettek közé tartozó rokonának, és szükség esetén váltsa ki gyógyszerét a gyógyszertárban.
- Készítsen be tartalékokat, vásároljon több tartós élelmiszert, hogy kéznél legyen és a lehető legritkábban kelljen üzletbe menni. Lehetőleg csak arra a krízisidőszakra vásároljon be, amelyet a kormány vagy a válságtáb éppen meghirdetett.