

COVID - 19 tájékoztató



Terjedés útja:
Cseppfertőzés
Váladékokkal történő fertőzés



Maradjon otthonában, ha a betegségnek csak enyhe tüneteit észleli.

Ha nincs tünete, akkor is kerülje a zsúfolt tereket, kézfogást és a személyes kontaktust.



Mosson sűrűn kezet szappannal,
használjon alkoholos kézfertőtlenítőt,
szükség esetén maszkot ,kesztyűt.



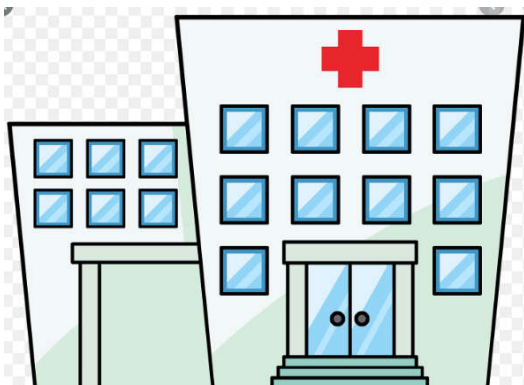
**Ha tünetei vannak, felelősen
döntsön!**

KORONAVÍRUS-BETEGSÉG



TIPIKUS KEZDETI TÜNETEK

- ✓ Hirtelen kezdet, láz rossz közérzettel
- ✓ száraz, kízó köhögés,
- ✓ levertség, gyengeség,
- ✓ izomfájdalom,
- ✓ fejfájás együttesen,
- ✓ SÚLYOS ESETBEN LÉGSZOMJ.



Minden gyanús esetet, azonnal el kell különíteni, illetve kórházba szállítani. Mentővel történő szállítást háziorvosa is kérheti.

Ne menjen be háziorvosa rendelőjébe! Telefonon kérjen segítséget!

Háziorvosa az éppen fennálló eljárási rend szerint fog tanácsot adni az Ön - és a társadalom többi tagja érdekében.

TANÁCSOK DIÁKOKNAK, A JÁRVÁNY MIATT KIALAKULT HELYZETTEL KAPCSOLATBAN



LEGFONTOSABB A FELELŐSSÉGTELEJES GONDOLKODÁS!!



Nem szabad elhanyagolni a tanulást, aktívan részt kell venni az oktatásban. Ebben a helyzetben nem lehet lazán venni!

Tájékozódj folyamatosan, hiteles forrásból a helyzet állásáról és kövesd a felelős szervek által kiadott rendelkezéseket.



Beszélg szüleiddel a tényekről és arról, hogy mit tehetsz, hogyan tudod segíteni a család mindennapjait.

pl.: háztartási munkák, bevásárlás, tanulni a testvérrel, ügyelni a higiéniára.



Amennyiben lehetséges, tarts fenn a megszokott napi rutint.



Nagy szükség van a testmozgásra. Bár ez nem könnyű, mégis meg kell találni ennek formáját az otthonlét alatt.



„Maradj otthon!” Tartsd a kapcsolatot online ismerőseiddel. Ha mindenképpen szükséges 2 m távolság tartásával és a maszkkal védeni tudjuk magunkat és embertársainkat.



Számíts rá, hogy a megváltozott élethelyzetben nehezebben találod fel magad!

Nehéz helyzetben vagyunk, de nagyon sok múlik rajtunk is, azon, ahogy a helyzetről gondolkodunk és amit csinálunk!