

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 kezét szappannal,
használjon alkoholos kézfertőtlenítőt,
szükség esetén maszkot ,kesztyűt.



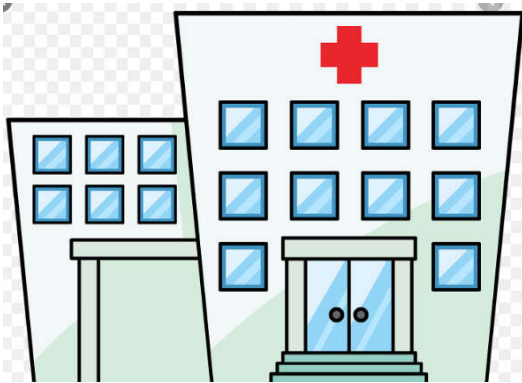
**Ha tünetei vannak, felelősen
döntsön!**

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 SZÜLŐKNEK A JÁRVÁNY MIATT KIALAKULT HELYZETTEL KAPCSOLATBAN

Tájékozódjon folyamatosan, hiteles forrásból a helyzet állásáról és kövesse a felelős szervek által kiadott rendelkezéseket.



Legyen elérhető gyermeke számára, szánjon rá extra időt.

Beszéljen gyermekével a tényekről és arról, amit ő tehet. Legyen a kommunikáció az életkornak megfelelő.



A felnőtteknek szóló, vírussal kapcsolatos tartalmakat, a híradót ne engedje a gyerekeknek nézni, hallgatni.

Mondja el, mi az, amit ő tehet ebben a helyzetben. Tanítsa meg gyermekének a megelőzés módszereit.

Szánjon időt arra is, hogy meghallgassa gyermekét, engedje, hogy elmondja elképzeléseit, félelmeit a helyzettel kapcsolatban!



A gyermekeknek nagy szüksége van a testmozgásra. Bár ez nem könnyű, mégis meg kell találni ennek formáját az otthonlét alatt.

Amennyire lehetséges, tartsa fenn a megszokott napi rutint.

Tartsa gyermekét otthon.

Segítse az iskolát a távoktatás megvalósításában.



Számítson rá, hogy gyermek nehezebben találja fel magát abban, hogy mivel töltse megnövekedett szabadidejét.

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