

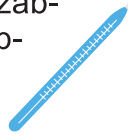
10 ajánlás a COVID-19 koronavírusushoz

Gyanítja vagy már megerősítést nyert a koronavírus fertőzése?

1. Maradjon otthon, ne menjen munkába, sem iskolába, kerülje a nyilvános helyeket. Szükség esetén a bevásárláshoz kérje a környezetében élőket, hogy vásároljanak be ön helyett. Ha mindenképpen ki kell mennie, kerülje az összes tömegközlekedési eszközt, vagy taxit. Minden esetben viseljen maszkot az arcán.



2. Gondosan kövesse egészségi állapotát, figyelje a tüneteit. A koronavírus tüneteit a www.korona.gov.sk weboldalon találja. Amennyiben a tünetei rosszabbodnak, azonnal lépjen kapcsolatba az orvosával.



3. Pihenjen és igyon elegendő mennyiségű folyadékot.



4. Ha be van rendelve a szakorvosához, telefonon értesítse, hogy lehetséges vagy megerősített koronavírus fertőzése van. Ha a telefont nem veszi fel az orvos, írjon neki SMS-t. Ne menjen a szakorvosához.



5. Egészségügyi vészhelyzet esetén hívja a 155 -ös telefonszámot és informálja őket, hogy lehetséges vagy megerősített COVID-19 koronavírus fertőzése van.

155

6. Takarja el maszkkal vagy ruházattal a száját ha tüsszent vagy köhög. Ne használja ehhez a puszta kezét, mert azzal különböző felületeket érinthet meg.



7. Naponta többször mosson kezet szappannal, meleg víz alatt, legalább 20 másodpercig vagy használjon legalább 60% alkoholtartamú fertőtlenítő készítményt a kezére.



8. Ha lehetséges, maradjon egy külön helységben, a többi önnel együtt élő embertől elzártan. Ha ez megoldható, használjon külön WC-t és fürdőszobát.



9. Kerülje a személyes használati cikkek megosztását az önnel együtt élő emberekkel mint pl. evőeszközök, tányérok, törölközők, ágynemű.



10. Minden felületet takarítson, amelyeket gyakran megérint, mint pl. asztal, kilincsek. Használjon háztartási fertőtlenítő készítményeket ezeken a felületeken.

