

6. Hívj orvost vagy mentőt, ha szükséges!

Ha ijesztő tüneteket észlelsz, akkor mindenképpen telefonálj orvosnak. Mikre kell különösen odafigyelni?

Légszomj, ha valaki úgy érzi, hiába vesz levegőt, az nem elég neki; tartós mellkasi fájdalom; kékes elszíneződés az ajkakon, száj körül, arcon; tudatzavar; gyengeség, ami miatt már az ágyból sem tudsz kikelni; hirtelen állapotromlás vagy bármilyen más, aggasztó, ijesztő tünet.

7. Gyógyszeres kezelés otthon

Csillapítsd a lázadat! Ha 38,0 °C fölé megy a lázad, vagy akár ha alacsonyabb is, de gyenge, fejfájós vagy tőle, vegyél be lázcsillapítót. Kínzó köhögés és torokfájás ellen is érdemes gyógyszert szedni.

8. Igyál, egyél eleget!

Figyeld az elégséges folyadékbevitelre. Ha fáj is a torkod vagy nehéz is felkelni, akkor is gondoskodj róla, hogy mindig fogyassz elég folyadékot. Ugyanígy egyél is eleget, kövess változatos, egészséges étrendet.

9. Teszteld magad!

A házi orvos hivatalból küldeni fogja a mentőszolgálatot tesztelni, de sajnos akkora je-

lenleg a túlterhelés, hogy nem biztos, hogy idejében kijutnak hozzád. Ezért ha teheted, végeztess Covid-tesztet magánban. Olyan helyet keress, ahol orrból és torokból vett mintából végeznek PCR-tesztet, ez a legbiztosabb eljárás.

A lakóhelyedhez legközelebbi magán-céget az alábbi honlapon választhatod ki: www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus/mintavétel-celjaból-felkereshető-intezmenyek-listaja

10. Vigyázz a lelki jóllétedre is!

A Covid nemcsak a testet, hanem a lelket is megviselheti. A házi karanténban lévő beteg könnyen magányosnak érezheti magát. A betegség fenyegetése szorongással töltheti el az embert. Legyen napirended, reggelente öltözz fel ruhába, és tegyél-vegyél a lakásban, amennyit csak tudsz. Hívd fel mindennap a családtagjaidat és a barátaidat, beszélj sokat. Tünetek esetén pihenj sokat, de amint bírsz, legyél ébren, amennyit csak lehet. Tornázz, mozogj bent a szobádban.

11. Tájékozódj hiteles forrásokból!

<https://koronavirus.gov.hu>

<https://semmelweis.hu/koronavirus/>

<http://orvostanhallgato.com/>

– nyomtassteis! –

LEGYEN ÖN IS A SZABAD SAJTÓ TÁMOGATÓJA VAGY ÖNKÉNTES TERJESZTŐJE!

A Nyomtasz te is! pártoktól független közösségi hetilap és mozgalom, amely a hiteles információktól elzárt településekre szeretné eljuttatni a valódi híreket.

A lapot bárki letöltheti és terjesztheti a nyomtassteis.hu oldalról.

Támogasson minket sokszorosítással, önkéntes lapterjesztéssel vagy pénzzadományával!

Számlaszámunk: eDemokrácia Műhely Egyesület, Magnetbank 16200223-10026139-00000000

Kapcsolat: nyomtassteis@nyomtassteis.hu



Kiadja: eDemokrácia Műhely Egyesület

Székhely: 1097 Budapest, Drégely u. 11-19.

Kapcsolat: nyomtassteis@nyomtassteis.hu

Felelős szerkesztő: L. László János

Facebook: [facebook.com/nyomtassteis](https://www.facebook.com/nyomtassteis)

web: nyomtassteis.hu

Nyomtaszd, másold, terjeszd!

174. szám (IV. évfolyam/46.) | 2020. november 17.

NYOMTASS TE IS!

www.nyomtassteis.hu

Hírek, amelyek eddig nem juthattak el mindenkihez

Ha elolvastad, add tovább!



Tönkreteszik a Fertő-tó természeti környezetét

Egyelőre a nemzetközi felháborodás és a helyiek ellenállása sem segített, és még az idén elindul a hatalmas Fertő-tavi vitorlaskikötő építése. Ez az első lépés, hogy a természetközeli Fertőrákos egy hatalmas gigaprojekt áldozatává váljon és a part betonrengeteggé változzon. Mindezt ki építi és ki fog használni húzni belőle? Sokat sejtet, hogy a vitorlaskikötő építését Mészáros Lőrinc egyik cége nyerte el.

Az eredetileg 30 milliárdosra tervezett szállodaépítéssel, partrendezéssel és kikötő építésével indult projektet akkor kurtították meg, amikor a beruházás közvetlen közelében élő egyik cölöpház-tulajdonos a megyei kormányhivatalhoz fordult, mert kérése ellenére sem kapott információt a projektről, és az arról szóló döntést is csak egy hirdetésből tudta meg, pedig a szálló a vele közvetlenül szomszédos telken épülne fel. A tiltakozók nagyon aggályosnak nevezik, hogy a fejlesztés a nyilvánosság teljes kizárásával zajlik. Erre példa, hogy olyan „lakossági fórumot” tartottak, ahol csak kérdezni nem lehetett. Vajon ez lehetett az ok, vagy a koronavírus miatti gazdasági gondok, nem

tudni, de idén és jövőre „csak” 9 milliárd jut a Fertő tavi beruházásra.

A pályázat kiírója a Sopron-Fertő Turisztikai Fejlesztő Nonprofit Zrt. volt, amelynek a vezérigazgatója egyben a soproni KDNP alelnöke. Kárpáti Béla a Népszava információi szerint még azt sem engedte meg, hogy az építés ellen tiltakozó magyarok és osztrákok a parton gyülekezzenek.

A 24 hektáros területet már két éve körbekerítették, a büféséket elhajtották, a strandot bezárták. Letarolták a nádat és a partmenti fákat. Ez a múlt. Az elkövetkező másfél hónapban és jövőre pedig kikotorják a Fertő-tó Fertőrákoshoz közel eső medrét és a természetes part helyén beton partfalat, vitorlaskikötőt



és molót építenek. Mészáros cége felel majd többek között az ivóvíz- és szennyvíz kiépítéséért is.

Meg Ausztriát sem tájékoztatták

Az eddigi természetközeli, főként fából és nádol készült, kisméretű házak és mölök helyett a látványtervekben rengeteg bétonnal, térkövel beépített part és errefelé szokatlan stílusú, hatalmas épület szőre- pel. A helyiek szerint fejlesztésre valóban szükség van, de nem ekkora és tájidegen projektre. Amiatt is fel vannak habordolva, hogy a beruházásért felelős állami cég nem választol a megkereséseikre. De miért csodálkozunk, hogyha a magyar kormány Ausztriát sem tájékoztatta a közös tavat érintő fejlesztésről, és az UNESCO-val sem egyeztetett a világörökségi területen tervezett beruházásról - írja az atlatszo.hu.



Illusztráció: Pápai Gábor – Nepszava

Rengeteg pénz szánna Ferőrákosra

2016-ban a kormány 7,9 milliárd forintot irányzott elő a Ferő-tó turisztikai fejlesztésére, majd 2019 tavaszán ezt az összeget 23,2 milliárd forintra emelték. Az eredeti tervekben szerepelt ököcentrum, sportközpont, kikötő, amely megépülne, 100 ágyas szálloda, vendégházak, kemping, étterem, új strand, hogy minél több turistát csábítsanak ide, és terveztek egy 880 férőhelyes parkolót is.

A helyiek úgy tudják, hogy eleve azért indult a beruházás, mert Orbán Ráhel pár éve Ferőrákoson volt vitorlázni, és megteztette neki a helyi. Az atlatszo.hu megírta, hogy többször látták a területen a turizmusban dolgozó miniszterelnök lányát, Tiborcz István feleségét, tehát elképzelhetőnek tartották, hogy kormányközeli körök húznak majd hasznot a gigaberuházásból.

Mire figyelünk otthoni karantén esetén?

Ma már szinte az ország összes településén vannak megbetegedések. A koronavírusos fertőzés nem minden esetben igényel körhízi ellátást. Cikkünkben röviden összefoglaltuk, hogy mik a legfontosabb tudnivalók ilyen esetekben.

A leggyakoribb tünetek: a láz, a fáradtság és a száraz köhögés. Egyes betegeknél jelentkezhethet izomfájdalom, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás, hasmenés, légszomj. Ezek a tünetek általában enyhék, és fokozatosan jelenkeznek. Emellett az új koronavírus-fertőzés egyik jellegzetes tünete az iz- és a szaglásérzékelés zavarra vagy elvesztésre, amely sokszor az egyetlen tünet.

1. Véd az egészségesekeket!

Vonulj házi karanténba, ne hagyd el a lakósdát. Ne várj a hatósági karanténra, hanem vedd a kezébe a saját és környezeted sorsát. A Covid nagyon könnyen adódik át egyik emberről a másikra, ezért lehetőleg senkivel se találkozz.

2. Ertesíts mindenkit!

A Covid a tünetek megjelenése előtt 48 órával már fertőző lehet. Ertesíts mindenkit a fertőzésről, akikkel ebben az időben találkoztál.

3. Légy kapcsolatban az orvosall!

Amint típusos tüneteid jelentkeznek, azonnal lépj kapcsolatba a háziorvosoddal. El fog látni tanácsokkal, ő fogja majd intézni a hatósági tesztelésedet, és ő fogja igazolni a táppénzedet is. Ha hétvége vagy ünnepek nap van, és kérdésed van, hívd fel bátran a háziorvosi ügyeletet.

5. Gondoskodj a háziállatokról!

Ha kutyád van, szerveld meg, hogy valaki ellássa, amíg te házi karanténban vagy és nem tudod sétáltatni. Ha bent állatot tartasz, gondoskodj az ő ellátásukról is, legyen nekik is mindig elég enni- és innivalójuk.

szébb.

Ha nem egyedül laksz, akkor a lehetőse- gkehez mérten különülj el a többiekől. Akkor is, ha ők is Covid-pozitívak, akkor is, ha nem. A Covid otthon is tud fertőzni. Ha mindannyian betegek vagytok, akkor egy- más állandó felülfertőzése súlyosbíthatja a tüneteket. Aludjatok külön, és napközben is legyetek külön légterben, minél messzebb.

4. Szigeteld el magad a lakáson belül is!

