

Milyen szabályok vonatkoznak arra, aki már átesett a koronavírus-betegségen?

Ki minősül koronavíruson átesettnek?

Az, aki hitelt érdemlően igazolja, hogy a megelőző 6 hónapon belül már megfertőződött és meggyógyult a koronavírus-fertőzésből, átesettnek minősül. A fertőzésen átesettek szervezete nagy valószínűséggel ellenanyagokat termel a vírus ellen, amely jelen tudásunk szerint hat hónapig (folyamatosan csökkenő) védeltséget ad az újabb fertőzéssel szemben.

Hogyan lehet azt igazolni, hogy átesett valaki a koronavíruson?

Külföldről beutazás esetén magyar vagy angol nyelvű okirattal (pl. zárójelentés, egészségügyi szolgáltató vagy hatóság által kiállított más igazolás, teszteredmény) lehet igazolni, hogy a megelőző 6 hónapban már átesett a Covid-19 fertőzésen, minden más esetben a jogszabály nem jelöli meg kifejezetten, hogy ezt milyen dokumentummal lehet megtenni, így bármely olyan hivatalos irat, amiből

kiderül, hogy az illető átesett a fertőzésen, elfogadható lehet.

Vonatkozik rám a maszkviselési és a többi védelmi szabály, miután már átesem?

A jogszabályok megkülönböztetés nélkül vonatkoznak mindenkire, a jogalkotó nem hozott külön szabályokat a már átesetteknek. A maszkviselési, távolságtartási és az összes többi szabály ugyanúgy vonatkozik rájuk is, mint mindenki másra.

Kontaktszemélyként elkülöníthető az, aki átesett már a fertőzésen?

Az egészségügyi törvény értelmében a koronavírus-kontaktok járványügyi megfigyelés alá kerülnek. A járványügyi hatóság szakmai alapon mérlegel és dönt, hogy mekkora a kockázat arra, hogy az illető ismét lappangási szakaszban van. Az elkülönítés újbóli elrendelése a gyógyulást követő hatodik hónap felé közeledik egyre indokoltabb.

Forrás: www.tasz.hu

NYOMTASS TE IS!

www.nyomtassteis.hu

Hírek, amelyek eddig nem juthattak el mindenkihez

Ha elolvastad, add tovább!



Hogyan vigyázzunk szeretteinkre karácsonykor?

A karácsonyi ünnepek előtt az egész országot az foglalkoztatja, hogyan lehet úgy találkozni a rokonainkkal, hogy a minimálisra csökkenjen a fertőzés veszélye. Az alábbiakban a szakorvosok által összeállított *Karácsonyi látogatási kisokos*ból közöljük a legfontosabb tudnivalókat.

Akiket szeretünk, azokra azzal tudunk a legjobban vigyázni, ha nem látogatjuk meg őket. Tudományosan fogalmazva: ne járjunk össze olyanokkal, akik más vírusközösséghez tartoznak, még ha rokonok, családtagok is.

Hogyan találkozhatunk mégis a legbiztonságosabban a szeretteinkkel karácsonykor?

Ha találkozik is egymással a család, most lehetőleg ne legyen közös ünnepi étkezés. A karácsonyi közös vacsora helyett egy napközbeni közös séta a legajánlottabb megoldás.

Mire kell figyelni, ha mégis egy lakásban találkozik a nagyobb család?

A családi találkozó

időtartalma legyen minél rövidebb, inkább csak egy formális látogatás.

Puszi, ölelgetés nincs! Tilos!

Maszk nélküli találkozó nincs, tilos! Még akkor se, ha saját otthonunkban vagyunk, de vendégek vannak nálunk.

A különböző vírusközösségből érkezők ne keveredjenek a leülésnél se, inkább tartsák a távolságot.

Mivan, ha egy asztalhoz ülünk?

A kertben, a teraszon vagy a legnagyobb szobában legyen az asztal. Az asztal legyen olyan méretű, hogy az egyik végén az egyik család, a másik végén a másik család üljön, és a két familia – ha lehetséges – két-két széki távolságot tartson egymástól. Közös tából szedni tilos! A ven-



LEGYEN ÖN IS A SZABAD SAJTÓ TÁMOGATÓJA VAGY ÖNKÉNTES TERJESZTŐJE!

A Nyomtasd 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 pénzzadmánnyal!

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

dégek és a vendéglátók is külön-külön talból szedjének maguknak ételt! A svéd-asztalos étkezés tilos! Az étel körbepakolás tilos!

Miután elmentek a vendégek, tart-sunk egy alapos szellőztetést. A poharakat, tányérokat gumikesztyűben fogjuk meg, és mosogassuk el, illetve tegyük be a mosogatógépbe. Ezt lehetőleg ne az oroszok tegyék!

rusközösségeknek tagja) étesse.

Mit kell tudni a védőoltásról?

A koronavírus elleni vakcina felhasználása a lakosság tömeges oltására várhatóan 2021-ben kezdődhet. A védőoltás Magyarországon önkéntes és ingyenes lesz.

Mire figyeljünk otthoni karantén esetén?

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

– nyomtasszeis!

A kormány hivatalos oldala (www.vakcinainformacio.gov.hu) szerint a védőoltások beadása ottási terv alapján történik majd a kijelölt oltópontokon.

Bar a magyar kormány az interneten és a nyugdíjasoknak kiküldött papíralapú kérdőíveken is végzet igényfelmerést, honftársaink.



A leggyakoribb tünetek: a láz, a faradtság és a száraz köhögés. Egyes betegeknél jelentkezhet izomfájdalom, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás, hasmenés, légzőmij, Ezek a tünetek általában enyhék, és fokozatosan jelentkeznek. Emellett az új koronavírus-fertőzés egyik jellegzetes tünete az íz- és szaglásérzékelés zavarára vagy elvesztésre, amely sokszor az egyetlen tünet.

1. Vedd az egészségügy után?

Vonulj haz! karanténba, ne hagyd el a lakásodat. Ne várj a hatósági karanténra, hanem vedd a kezédbbe 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 orvossal!

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 ünnepe nap van, és kérdésed van, hívd fel bátran a háziorvosi ügyeletet.

4. Szigeteld el magad a lakáson belül!

Ha nem egyedül laksz, akkor a lehetőse-gekhez mérten különülj el a többiek-től. Akkor is, ha ők is Covid-pozitívak, akkor is, ha nem. A Covid ott hon is tud fertőzni! Ha mindannyian betegek vagytok, akkor egy-más állandó felülfertőzéses súlyosbíthatja a tüneteket. Aludjatok külön, és napközben is legyetek külön légterben, minél messzebb.

5. Gondoskodj a haziallatokról!

Ha kutyád van, szerverzd meg, hogy valaki nem tudod sétáltatni. Ha bent állatot tartasz, gondoskodj az ő ellátásukról is, legyen nekik is mindig elég enni- és innivalójuk.

6. Hívj orvost vagy mentőt, ha szükséges!

Ha ijesztő tüneteket észlelsz, akkor min-

denképpen telefonálj orvosnak. Mikre kell különösen odafigyelni?

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

7. Gyógyszeres kezelés otthon

Csillaptsd a lázadat! Ha 38,0 °C fölé megy a lázad, vagy akár ha alacsonyabb is, de gyenge, fejfájós vagy töle, veygél be lázcillapítót. Kinzö köhögés és torokfájás ellen is érdemes gyógyszer szedni.

8. Teszteltesd magad!

A háziorvos hivatalból küldeni fogja a mentőszolgálatot tesztelni, de sajátos akkora je-lenleg a tültérhetés, hogy nem biztos, hogy idejében kijutnak hozzád. Ezért ha teheted, vegtess Covid-tesztet magánban. Olyan helyet keress, ahol orrból és torokból vett mintából végznek PCR-tesztet, ez a legbiztosabb eljárás.

9. Vigyázz a lelki jólétedre is!

A Covid nemcsak a testet, hanem a lelket is megviselheti. A betegség fenyegetése szorongással töltöheti el az embert. Legyen napirended, reggelen te öltözz fel ruhá-ba, és tegyél-vegyél a lakásban, amennyit csak tudsz. Hívd fel mindennap a család-tagjaidat és a barátaidat beszélgetésszókat. Tünetek esetén pihenj sokat, de amint bírsz, legyél ébren, amennyit csak lehet. Tornázz, mozogj bent a szobádban.

10. Tájékozódj hiteles forrásokból!

<http://koronavirus.gov.hu>
<https://semmelweis.hu/koronavirus/>
<http://orvosstanzhallyato.com/>

– nyomtasszeis!