

# Háziorvosi tanácsok Covid-gyanú esetén

Egyre több a beteg, ezért mindenkinek fontos tudni, hogy ha a családjában vagy az ismerősei körében merül fel a Covid gyanúja, akkor mik a legfontosabb teendők.

Amikor Covid-gyanú felmerül, azonnal jelentkezzenek a háziorvosnál. Ő rendeli meg a tesztet, a mentők 2-4 nap múlva egyeztetnek időpontot otthoni mintavételre, vagy felajánlanak egy mintavételi pontot, ahova elmehetnek saját autójával a felajánlott időpontban.

A mentősök mindig végeznek gyorsesztesztet, ha az pozitív, akkor azt jelezniük kell orvosuknak, de ha negatív, azt is jelezzék! A mintákat továbbküldik laborba is, és így 2-3 nap múlva lesz csak meg a PCR-eredmény, amit az orvos csak akkor láthat a rendszerben.

A betegek is megnézhetik a saját eredményüket az eeszt.gov.hu oldalon, az ügyfélkapujukba belépve.

Minden esetben sokat kell pihenni. A gyógyszerek közül érdemes szedni: 2 x 1000 mg C-vitamin, 2 x 3000 egység D-vitamin, reggel 100 mg cink (nem elírás, ilyen sok kell), este 100 mg szelén, este 100 mg

Aspirin protect, este 20 mg Quamatel mini, grapefruitmagcsepp 2 x 20 csepp.

Ha köhögés van, akkor a sok folyadék mellett Ambroxol napi 3-szor. Ne háton, hanem oldalt vagy hason fekdjenek.

Gyengeség, fájdalom esetén Algopyrin 500 mg, Paracetamol 500 mg, max. 3-3 x.

Torokfájásra Strepfen/Tantum verde torokspray, gyakori sós vizes gargalizálás mellett.

Ami még hasznos lehet: Szaturációmérő = pulzoximéter, sok okosórán is van ilyen funkció, normális: 95-100%

Két-három naponta számoljanak be telefonon vagy e-mailben háziorvosuknak, hogy hogy vannak, de állapotrosszabbodás esetén hamarabb.

Kritikus állapotot jelent a napokig tartó, csillapíthatatlan, 39 fok feletti láz, a légszomj, a kevés folyadékbevitel, ilyenkor a kórház megfontolandó.

Forrás: [www.budaorsiinfo.hu](http://www.budaorsiinfo.hu)

## 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](http://nyomtassteis.hu) oldalról.

Támogasson minket sokszorosítással, önkéntes lapterjesztéssel vagy pénzzadományal!

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

Kapcsolat: [nyomtassteis@nyomtassteis.hu](mailto:nyomtassteis@nyomtassteis.hu)



Kiadja: eDemokrácia Műhely Egyesület  
Székhely: 1097 Budapest, Drégely u. 11-19.  
Kapcsolat: [nyomtassteis@nyomtassteis.hu](mailto:nyomtassteis@nyomtassteis.hu)

Felelős szerkesztő: L. László János  
Facebook: [facebook.com/nyomtassteis](https://www.facebook.com/nyomtassteis)  
web: [nyomtassteis.hu](http://nyomtassteis.hu)

Nyomtasd, másold, terjeszd!

192. szám (V. évfolyam/12.) | 2021. március 23.

# NYOMTASS TE IS!

[www.nyomtassteis.hu](http://www.nyomtassteis.hu)

Hírek, amelyek eddig nem juthattak el mindenkihez

Ha elolvastad, add tovább!

## Ön nyertese vagy vesztese Orbán 11 éves kormányzásának?

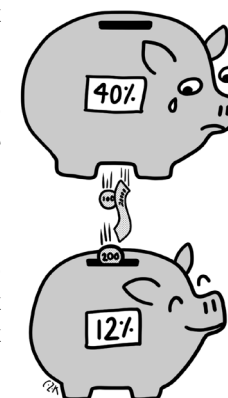
Ezt kérdezték a közvélemény-kutatók abban a felmérésben, amit Bige László nagyvállalkozó rendelt meg. Az a meglepő eredmény jött ki, hogy az ország lakosságának mindössze 12 százaléka érzi úgy, hogy egyértelműen jól járt a Fidesz kormányzásának idején.

A szokatlanul magas, 5000 fő megkérdezésével, a Závecz Research Intézet által készített kutatás eredményeire azért érdemes odafigyelni, mert ezek már nagyon pontos képet mutatnak az ország állapotáról.

A kutatás első megállapítása, hogy a magyarok többsége negatívan tekint az országban zajló folyamatokra, és elsősorban a politikai oldalak határozzák meg az emberek helyzetértékelését. Ahogy haladunk a kisebb településkategóriák

felé, úgy növekszik az optimista válaszadók száma (Budapesten 37%, a falvakban 47% gondolja azt, hogy az országban jó irányban mennek a dolgok). A legtöbb optimista Nyugat-Dunántúlon van, a legtöbb elégedetlen pedig Dél-Dunántúlon és Dél-Alföldön.

Csupán a magyarok tizede (12%) érzi magát a Fidesz-kormányzás nyertesének, az alacsonyán képzetek érzik leginkább, hogy veszítettek az elmúlt évek kormányzása mi-



Ön és családja az elmúlt évek kormányzásának nyertesei vagy vesztesei közé tartozik?

Forrás: Závecz Research



Nyertese

Vesztese

Nem érintette az elmúlt évek kormányzása a helyzetét

Nem tudja / nem válaszol

att. Figyelemre méltó, hogy Fidesz-szal 16 százaléka is a vesztesek közé sorolja magát.

Mit éreznek az emberek a legfőbb problémának ma Magyarországon? A kutatás szerint "a megélhetés magas költségei, az alacsony fizetések és az egészségügy dominálják az emberek országos

problématerképét az összes politikai és lakóhelyi csoportban";

A korrupció az ellenzéki és a nagyvárosi szavazók számára jelent fontos problémát. A bevándorlást a fideszesek és a kistérségekben élők említették többször, mint a migráció nem fertőző betegség. Többet említették problémaként az alacsony nyugdíjakat, a társadalmi egyenlőtlenségek problémáit vagy a lakhatás költségeit.

Forrás: [www.tellex.hu](http://www.tellex.hu)

## Addig mi nyaralgtunk...

Ha Mészáros Lőrinc dubajozni járhat, akkor Kaszanyi József, Mende polgármester, egy választott politikus, miért ne tanulmányozhatná a Tanza-nához tartozó turisztaparadicsomban, Zanzibár szigetén az ottani járványvédelmet?

"Tanganjika (Tanzánia), Maldív-szigetradionterjűjében. De úgy tűnik, hiába sem Mészáros Lőrincet, sem másokat nem hatotta meg a miniszterelnök kérése. Mészáros és új barátja a március 15-e körüli hétvégén járt magán-luxusrepülőgéppel Dubajban.

Forrás: [www.z4.hu](http://www.z4.hu)

## Durván drágulnak az élelmiszerek

Elszálltak az árak az elmúlt hónapokban, átlagosan 17-20 százalékkal drágult néhány alapvető élelmiszer. Ezt legjobban a minimálbérből élő családok és a kisnyugdíjasok szenvedik meg.

A tíz leginkább dráguló termék mind éves, mind havi összehasonlításban jócskán meghaladja a központi Sta-

Forrás: [www.penzcentrum.hu](http://www.penzcentrum.hu)

Egy év alatt, 2020. március 20. és 2021. március 19. között az Orbán-kor-sporttal összefüggő célokra. Vagyis az összes dolgozó magyar ember adójából fejenként 62 ezer forintot vettek el erre a célra.

## A járvány idején is dőlt a pénz a sportba

Az egyetlen független közéleti rádió frekvenciájának elvétele lehetőség is. Ha sok ember megtanulja az internetes rádiózást, akkor akár többben is hallgathatják, mint amikor csak a főváros környékén volt fogható. Mindent meg tudhat erről [www.klubradio.hu/atallas](http://www.klubradio.hu/atallas) oldalon, illetve a Facebookon "Az Internetes Klubrádió ((Klubrádió) elérését segítő csoport"-ban.

## Hallgassuk interneten a Klubrádiót!

Tavaly március 20-án csoportosított át először 514 millió forintot sportcélokra a kormány, azóta az 561-szeresét szórták ki erre a célra.

Ez az összeg több, mint amennyit a munkanélküliek segélyezésére (állaskeresési járadék) és a közmunkaprogramokra összesen szánt a Fidesz-kormány.

Forrás: [www.hang.hu](http://www.hang.hu)



## Túl drágán működik az állam

Magyarország költött a leg többet az állam működésére az Európai Unió statisztikai hivatalának március elején publikált adatai alapján 2019-ben. Míg a tagállamok átlagosan a nemzetössztermékük 5,8 százalékát fordították kormányzati kiadásokra, nekünk 8,2 százalékát szociális kiadásokra és az egészségügyre.

Emlékeztetnek, hogy a magyar állam működési költsége mindig kirívóan magas volt: 2010-ben a GDP 9,3 százalékát szippantotta fel a bürokrácia, a csúcs pedig a 2013-as 10,2 százalék volt.

Miközben a magyar állam messze átlagon felül költ ezekre, az átlagnál jóval kevesebb jut