

# 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) védelemet 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 át-estem?

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!

támogatónk:



ökotárs

alapítvány

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

Támogasson minket sokszorosítással, önkéntes lapterjesztéssel vagy pénzzadmánnyal!

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)

dégek és a vendéglátók is külön-külön tálból szedjenek maguknak ételt! A svédasztalos étkezés tilos! Az étel körbekínálása tilos!

Egymás ételének megkóstolása tilos! A kisgyereket is csak a szülő (a saját vírusrégiójának tagja) etesse.

### Mire figyeljünk a vendégség után?

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

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

## 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.**

A kormány hivatalos oldala ([www.vakcinainfo.gov.hu](http://www.vakcinainfo.gov.hu)) szerint a védőoltások beadása oltási terv alapján történik majd a kijelölt oltópontokon.

Bár a magyar kormány az interneten és a nyugdíjasoknak kiküldött papíralapú kérdőíveken is végez igényfelmérést,

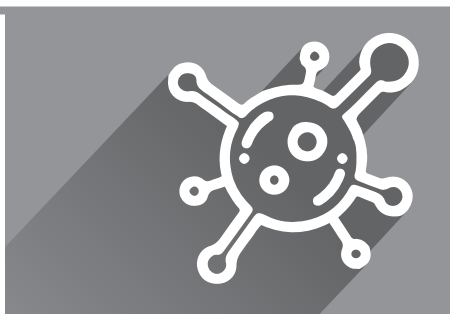
fontos tudni, hogy az oltás sorrendjét nem a jelentkezés időpontja, hanem a védekezésben részt vevők elsőbbsége és a veszélyeztetettség mértéke határozza majd meg. Elsőbbséget fognak élvezni az egészségügyi dolgozók és az idősebb honfitársaink.

- nyomtassteis! -

## 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.**

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



### 1. Védj az egészségeseket!

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

### 2. Értesíts mindenkit!

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

### 3. Légy kapcsolatban az orvossal!

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

### 4. Szigeteld el magad a lakáson belül is!

Ha nem egyedül laksz, akkor a lehetőségekhez mérten különülj el a többiektől. Akkor is, ha ők is Covid-pozitívak, akkor is, ha nem. A Covid otthon is tud fertőzni. Ha mindannyian betegek vagytok, akkor egymás állandó felülfertőzése súlyosbíthatja a tüneteket. Aludjatok külön, és napközben is legyetek külön légtérben, minél messzebb.

### 5. Gondoskodj a háziállatokról!

Ha kutyád van, szervezd meg, hogy valaki ellássa, amíg te házi karanténban vagy és nem tudod sétáltatni. Ha benti 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?

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, vedd be lázcsillapítót. Kínzó köhögés és torokfájás ellen is érdemes gyógyszert szedni.

### 8. Teszteltesd magad!

A házi orvos hivatalból küldeni fogja a mentőszolgálatot tesztelni, de sajnos akkora jelenleg 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.

### 9. Vigyázz a lelki jóllétedre is!

A Covid nemcsak a testet, hanem a lelket is megviselheti. A betegség fenyegetése szorongással töltheti el az embert. Legyen napirended, reggelente öltözz fel ruhába, és tegyél-vedd el 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.

### 10. Tájékozódj hiteles forrásokból!

<https://koronavirus.gov.hu>

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

<http://orvostanhallgato.com/>

- nyomtassteis! -