



## **NE KERÜLJÖN FEL A KORONA A FEJÜNKRE,** avagy óvintézkedések a koronavírus terjedésének megakadályozására



A koronavírus ugyanúgy cseppfertőzéssel terjed, mint az influenza, tehát köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel kerül a környezetbe.

A vírus terjedésének megakadályozására, valamint önmaga és embertársai egészségének védelme érdekében, kérjük, tartsa be az alábbi óvintézkedéseket:

- Kerülje a szoros kapcsolatot olyan személlyel, aki vírushordozó lehet, mert például a közelmúltban valamely külföldi fertőzött területen járt! Lázas beteggel lehetőség szerint kerülje az érintkezés minden formáját!
- Kerülje el a köhögő, légúti tüneteket mutató embereket, a nagy tömeget! Lehetőség szerint mellőzze a tömegközlekedést!
- Alaposan és gyakran mosson kezet! Szappanos vízzel vagy legalább 60% alkoholtartalmú kézfertőtlenítővel tisztítsa meg a kezét, ügyeljen a körmei alatti, és az ujjai közötti területekre is!
- Szellőztessen gyakran! Ez vonatkozik az otthonra, az irodákra és minden zárt térre.
- Köhögéskor és tüsszentéskor takarja el az orrát és a száját behajlított könyökével, vagy zsebkendővel, utána dobja ki a zsebkendőt és mosson kezet!
- A megszokott érintkezési és üdvözlési formákat, például a kézfogást, a pusztit, a baráti ölelést tanácsos mellőznie.
- Fordítson fokozott figyelmet immunrendszere erősítésére, fogyasszon elegendő vitamint!
- Használjon maszkot, ha légzőszervi tünetei vannak, ezzel védi a környezetében lévőket!
- Szemhez, szájhoz, archoz csak kézmosás után nyúljon!
- Amennyiben a koronavírusra jellemző tünetet észleli magán, telefonáljon háziorvosának, ne menjen be a rendelőbe!



**A koronavírusral kapcsolatban hívható  
zöld számok:  
06 80 277 455  
06 80 277 456**

A koronavírusról az alábbi elérhetőségeken tájékozódhat:

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

<https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu>

## **PEST MEGYEI RENDŐR-FŐKAPITÁNYSÁG BŰNMEGELŐZÉSI OSZTÁLY**

**Ingyenesen hívható segélyhívó telefonszámok, a nap 24 órájában: 107, 112**

**PEST MEGYEI RENDŐR-FŐKAPITÁNYSÁG  
BŰNMEGELŐZÉSI OSZTÁLY**