



FONTOS TÁJÉKOZTATÁS a koronavírusról idősek számára

A koronavírus legveszélyeztetettebb korcsoportja az idősebb korosztály. A rendkívüli helyzet jelentősen megváltoztatja az életvitelünket a következő hetekben. Kérjük, hogy ezt a körülményekhez képest a lehető legnagyobb türelemmel viseljék, a szokásosnál is jobban figyeljenek és vigyázzanak egymásra, és fegyelmezetten tartsák be az egészségük védelmét szolgáló ajánlásokat, amelyeket Magyarország Kormányának, a Magyar Orvosi Kamara elnökségének, Pilisborosjenő Község Önkormányzatának és orvosainak ajánlásai alapján teszünk közzé.

Mi az a koronavírus és melyek a megbetegedés tünetei?

Az új koronavírust Kínában azonosították 2019 végén. Az általa okozott betegséget COVID-19-nek nevezik. Leggyakrabban enyhe tünetekkel jár, láz, köhögés, légszomj, izomfájdalom és fáradékonyság jelentkezhethetnek.

Ritkábban súlyos kórforma alakulhat ki, ami tüdőgyulladás, heveny légzési elégtelenséggel, vagy akár szepszissel (vérmérgezés), keringési vagy több szervi elégtelenséggel járhat. Azoknál a betegeknél alakul ki gyakrabban súlyos állapot, akik valamilyen krónikus alapbetegségben (magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegség, cukorbetegség, májbetegség, légzőszervi betegség, daganatos betegség) szenvednek.

Hogyan terjed az új koronavírus?

A vírus leginkább cseppfertőzéssel terjed: köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel kerül a környezetbe, majd a közelben tartózkodó másik emberre. Fertőzött felületek és tárgyak megérintésével a vírus a kézre kerülhet, az arc, a száj, az orr érintésével bejuthat a szervezetbe. Egyelőre nem ismert, hogy pontosan mennyi ideig marad fertőzőképes a vírus a felületeken, annyi azonban bizonyos, hogy az egyszerű fertőtlenítőszeres elpusztítják.

Hogy lehet gyógyítani az új koronavírus okozta megbetegedést?

Legtöbb esetben – az influenzához hasonló tünetekkel – enyhe lefolyású a betegség, ilyenkor a panaszok csillapítása a cél. Súlyos állapotú betegnél az immunrendszert, a légzést, a keringést támogató kezeléseket alkalmaznak. Az új koronavírus esetében még nincs gyógymód, megkezdődött a vakcinafejlesztés, a védőoltás előállítás azonban akár egy-másfél évig is eltarthat.

Mi a teendő, ha azt gondolom, hogy az új koronavírusal fertőzöttem?

Ha az új koronavírus okozta megbetegedés tüneteit tapasztalja és találkozott olyasvalakivel, akitől elkaphatta a fertőzést, vagy az utóbbi két hétben külföldön járt, minél hamarabb kérjen telefonos segítséget! A háziorvos, az ügyeletes orvos vagy a mentőszolgálat szakembere feltett kérdései megerősíthetik vagy kizárhatják a fertőzés gyanúját. Amennyiben a fertőzés beigazolódik, a beteget a mentőszolgálat a Dél-Pesti Centrumkórház - Országos Hematológiai és Infektológiai Intézetbe szállítja elkülönítés és további ellátás céljából.

Van-e lehetőség az új koronavírusra szűrővizsgálatot végeztetni?

Nincs. Jelenleg (2020. március 17.) kizárólag akkor végezhető laboratóriumi kivizsgálás, ha a jellemző tünetek mutatkoznak, és a járványtani kockázat is fennáll. Tünetmentes emberek szűrővizsgálata, tesztelése nem indokolt.

További kérdése van a koronavírusal kapcsolatban? Kérdéseivel a hét minden napján 0-24 órában elérhető országos, ingyen hívható koronavírus zöld számhoz fordulhat: **06-80-277-455** és **06-80-277-456**

Kormányzati információs weblap: **koronavirus.gov.hu**

Hogyan védekezzünk?

MARADJUNK OTTHON!

A koronavírus cseppfertőzéssel terjed (köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel). A legjobb védekezés a vírus terjedésével szemben, ha elkerülünk minden személyes találkozást. Ne menjünk közösségbe, boltba, rendezvényekre!

KÉRJÜNK SEGÍTSÉGET A BEVÁSÁRLÁSBAN, ÜGYINTÉZÉSSEN!

Rokonainktól és szomszédainktól kérjünk segítséget a bevásárlásban, ügyintézésben. Fokozottan figyeljünk rá, hogy ne érintkezzünk a személlyel az átvételkor (pl. akasszák be a csomagot a kerítésen belülre, és telefonáljanak).

Akinek a hozzátartozói nem tudnak segíteni, minden nap 9-12 óra között kérhetnek segítséget a hivatali telefonszámon: 06-20-803-91-22

RENDSZERESSEN SZEDETT GYÓGYSZEREINKET ISMERŐSEINK IS KIVÁLTHATJÁK!

Mi a teendő? Hívjuk fel háziorvosunkat → ő kiállítja az elektronikus receptet (e-recept) → bármely ismerősünk kiválthatja helyettünk bármely gyógyszertárban, csupán a TAJ számunkat kell megadnunk neki.

NE LÁTOGASSUK CSALÁDUNKAT, UNOKÁINKAT!

Az elrendelt iskolai távoktatás és óvodai szünet ideje alatt ne mi vigyázzunk unokáinkra, ne látogassuk meg sem őket, sem más családtagjainkat ebben az időszakban! Kérjük meg őket, hogy ők se látogassanak meg minket! Lehetőleg telefonon tartsuk velük a kapcsolatot!

HA MUSZÁJ FELKERESNÜNK AZ ORVOST, TELEFONON HÍVJUK!

Nem sürgős orvosi vizsgálatainkat halasszuk későbbre! Amennyiben mindenképp szükséges egyeztetnünk orvosainkkal, először telefonon keressük fel őket!

NE MENJÜNK TEMPLOMBA, OTTHON SZENTELJÜK MEG AZ ÚR NAPJÁT!

Mivel az idősebb testvérekre, a 60 év felettiekre, valamint a súlyos és krónikus betegségben szenvedőkre különös veszélyt jelent a vírusfertőzés, ezért mind a református, mind a katolikus egyház szünetelteti szertartásait. Az Úr napját otthoni imádkozással, rádió és TV-n keresztül közvetített szentmisékbe való bekapcsolódással szenteljük meg!

OTTHONI TEENDŐK A MEGELŐZÉS ÉRDEKÉBEN!

A fertőzés megelőzése érdekében fordítsunk fokozott figyelmet immunrendszerünk erősítésére! Fogyasszunk elegendő vitamint, mozogjunk rendszeresen a szabadban, mossunk gyakran kezet szappanos vízzel vagy legalább 60% alkoholtartalmú kézfertőtlenítővel! Tüsszentés és köhögés esetén használjunk papírzsebkendőt, amit azonnal dobjunk ki a szemetesbe, majd mossunk kezet! Fontos a gyakori szellőztetés, takarítás, legalább 70%-os alkoholtartalmú tisztítószerrel vagy 0,1%-os hypo oldattal. Az elkerülhetetlen találkozók esetén tartsuk be a 2 méteres távolságot, és mellőzzük a fizikai kontaktust (pl. kézfogás, ölelés).

Amennyiben mégis muszáj elhagynia otthonát, és rendelkezik maszkkal, mások védelme érdekében ilyenkor viselje azt! Ha pedig Önnek valamilyen alapbetegsége van (magas vérnyomás, cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegség, légzőszervi betegség, májbetegség, daganatos betegség), akkor a maszkot a saját védelme érdekében viselje!

INTÉZKEDÉSEK, VÁLTOZÁSOK PILISBOROSJENŐN

Az új koronavírus terjedése miatt országos szinten nap mint nap változnak az intézkedések. Kérjük, tájékozódjanak az aktuális fejleményekről! Alább a március 18-án érvényes, Pilisborosjenőt érintő intézkedéseket olvashatják.

Március 16-tól a személyes hivatali ügyintézés korlátozásra kerül. Az interneten, illetve telefonon történő ügyintézés zavartalan. Bezárt a NAV pilisvörösvári, szentendrei és még 6 további ügyfélszolgálat is.

Az iskolában március 16-tól digitális oktatási / távoktatási rend lépett életbe, a diákok és a tanárok sem járnak iskolába.

Bezárt a Mesevölgy óvoda és a Gyöngyharmat Waldorf óvoda, bezárt a Tökmag Családi Bölcsőde, a játszótér.

Késedelmi díj megfizetése nélkül befizethetik a helyi adókat április 30-ig annak érdekében, hogy ne kelljen most postai csekkel postára menniük. Aki internetbankon keresztül tud fizetni, természetesen örülünk neki, ha előbb megteszi.

Bezárt a Művelődési Ház és Könyvtár, elmaradnak az önkormányzati és a művelődési ház rendezvényei, kivéve a Könyvet házhöz! program, mely könyvek mellett gyógyszert és sürgős bevásárolandó házhöz szállítást is vállalja. Bereczkiné Szendrey Éva: 06-30-596-75-73, pbjmuvhaz@gmail.com

Családsegítő üzemel, de nem személyes, hanem TELEFONOS MŰKÖDÉSSEL! Segítségnyújtás telefonon: 06-70/947-98-84 vagy e-mail: pbjcsaladsegito@gmail.com

A kormány arra kéri a 70. életévüket betöltötteket, hogy ne hagyják el otthonukat, és ha szükséges, az önkormányzat gondoskodik az ellátásukról. Ezirányú igényüket jelezzék a 06-20-803-91-22-es telefonszámon.

Kérdése van? Segítségre van szüksége?

MARADJON OTTHON, ÉS BÁTTRAN KÉRJE KÖZREMŰKÖDÉSÜNKET! Az Ön egészsége a legfontosabb!

Hívja a Pilisborosjenő Önkormányzat koronavírus telefonszámát: **06-20-803-91-22**

Segítünk helyben:

- gyógyszerkiváltásban
- bevásárlásban (élelmiszer, állateledel)
- halaszthatatlan ügyintézésben (pl. posta)

Segítené az otthon maradó időseket? Jelentkezzen a 06-20-803-91-22-es telefonszámon, vagy küldje el elérhetőségeit a programok@pilisborosjeno.hu e-mail címre.

  Tömöri Bála polgármester
2020.03.18.



COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

RENDSZERESEN SZED GYÓGYSZEREKET? ÍGY VÁLTSÁ MOST KI!

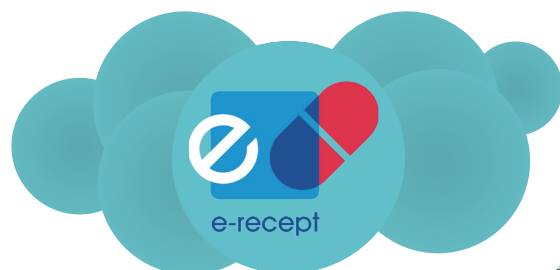
HÍVJA FEL HÁZIORVOSÁT!



Elektronikus
Egészségügyi
Szolgáltatási Tér

2

HÁZIORVOSA
FELÍRHAJJA
A VÉNYT A FELHŐBE



ÖN VAGY ISMERŐSE VÁLTSÁ KI
BÁRMELYIK GYÓGYSZERTÁRBA

A kiváltáshoz szükséges:

- az Ön TAJ száma
- a kiváltó személy személyi igazolványa (vagy útlevele)



[www.nnk.gov.hu/index.php/
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus](http://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus)



zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA



COVID-19 TÁJÉKOZTATÓ

12 PONT A COVID19 ELLEN



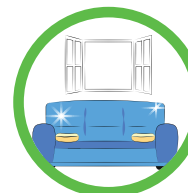
Maradj otthon!



Ne érintsd meg
az arcodat!



Tartsd tisztán
a WC-t és a mosdót!



Tartsd tisztán
a lakásod!



Mozogj
rendszeresen!



Ha beteg vagy,
hívd fel a házi orvosodat
telefonon!



Moss rendszeresen és
alaposan kezet!



Papírzsebkendőbe
köhögj, tüsszögj, használat
után dobd a kukába!



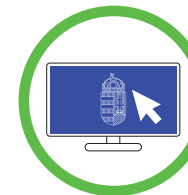
Legyenek saját
evőeszközeid, amiket
használat után azonnal
mosogass el!



Szellőztess
rendszeresen!



Étkezz változatosan,
egyél sok zöldséget,
gyümölcsöt!



Tájékozódj hiteles
forrásból!

MARADJ OTTHON! CSÖKKENTSD A VÍRUS TERJEDÉSÉT!



[www.nnk.gov.hu/index.php/
lakossagi-tajekoztatok/koronavirus](http://www.nnk.gov.hu/index.php/lakossagi-tajekoztatok/koronavirus)



zöld-számok:
0680/277-455, 0680/277-456



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA