# COVID-19 koronavírus

## Mit tehetünk magunkért és hogyan segíthetünk másoknak?

## Mi tegyünk, ha megbetegedünk?

- Maradjon otthon és lépjen kapcsolatba az orvosával
- Ismertesse orvosával a tüneteit. Mondja el neki, hogy feltételezett vagy megerősített COVID-19 koronavírus fertőzése van. Ez az információ segíti az orvost abban, hogy önről megfelelően gondoskodni tudjon és megakadályozza, hogy más embereket tegyen ki a fertőzés veszélyének.
- Ha a tünetei nem súlyosak, otthon is gyógyulhat.
- Ismerje fel, mikor kell sürgősségi segítséget kérnie.
- Ha a fenti figyelmeztető jelek bármelyike fennáll, azonnal forduljon orvoshoz.

## Mit tehetünk, hogy támogassuk a legveszélyeztetettebb embereket?

### Az idős embeek környezetének támogatása

- A közösségek (lakótelepek, közös helyiségek vagy a környéken élők) COVID-19 koronavírus előkészítő terveinek ki kell terjedniük az idős emberekre (60 év vagy annál idősebbekre), a fogyatékossággal élő személyekre és az őket támogató szervezetekre annak érdekében, hogy igényeiket figyelembe vegyék.
  - Ezen emberek többsége közösségekben él, akiknek az otthonukban vagy a közösségükben nyújtott támogatásuktól függ, hogy egészségüket és függetlenségüket fenntartsák.
- A hosszútávú gondozást nyújtó intézményeknek korlátozniuk kellene a kapcsolattartás lehetőségét a nyilvánossággal és betartani a hygiéniai előírásokat, hogy ezzel megakadályozzák COVID-19 koronavírus fertőzést és annak esetleges továbbterjedését.

### Családi vagy ápolói támogatás

- Segítsen a rokonának, aki a kockázatot jelentő csoportba tartozik és szükség esetén váltsa ki a gyógyszereit a gyógyszertárban.
- Raktározzon kellő mennyiségű tartós élelmiszert, hogy otthon kéznél legyen és csökkentse a minimumra az üzletek látogatását. A kormány vagy a válságstáb aktuális utasításai szerint biztosítson be magának kellő mennyiségű élelmiszert a krízis időszakra.