



BETEGEK ÉS HOZZÁTARTOZÓK SZÁMÁRA

Házi izoláció igazolt COVID-19 megbetegedés esetén

HÁZI IZOLÁCIÓ

Önnél COVID-19 betegséget diagnosztizáltak, jelenleg enyhe tünetekkel. Ezért Önnek házi izolációt rendeltek el.

Az intézkedés nem jár le automatikusan, csak miután azt az illetékes hatóság feloldotta.

Ha állapota rosszabbra fordul, kérjük, haladéktalanul értesítse a háziorvosát.

Fontos, hogy a hozzátartozók, akik Önnel egy háztartásban élnek, és a izoláció alatt a helyszínen maradnak, egészséges és korábbi betegségekből kigyógyult állapotban legyenek.

Veszélyeztetett személyek lehetőség szerint ne lakjanak Önnel egy háztartásban:

- legyengült immunrendszerű személyek,
- krónikus alapbetegségekben szenvedők,
- idősek

Érintkezés a háztartásában élő hozzátartozókkal

A lehető legkevesebb

- ▶ Lehetőleg csak azokkal a háztartáson belüli hozzátartozókkal érintkezzen, akiktől segítségre van szüksége.
- ▶ Érintkezés esetén tartson 1,5 méteres távolságot a hozzátartozóitól, valamint viseljen az orrát és a száját takaró védőmaszkot.
- ▶ Lehetőleg senki más ne tartózkodjon Önnel egy helyiségben, sőt, még jobb, ha más helyen vannak elszállásolva.

Érintkezés a háztartásán kívüli személyekkel

- ▶ A személyes kontaktust (pl. postással, kézbesítővel, szomszédokkal, barátokkal, ismerősökkel) lehetőleg kerülje.
- ▶ Kérje meg a kézbesítőket, hogy a szállítmányokat tegyék le a ház, vagy lakás bejárata előtt.
- ▶ Ha a kontaktus nem elkerülhető, viseljen az orrát és a száját takaró védőmaszkot, valamint tartsa a lehető legnagyobb távolságot az adott személyektől.

Elhelyezés lakáson belül

- ▶ Másoktól lehetőleg elkülönítve, saját szobában legyen elszállásolva.
- ▶ Gondoskodjon az összes helyiség rendszeres szellőztetéséről.
- ▶ Ne használja a konyhát, a folyosót, a fürdőszobát és a többi közös helyiséget annál gyakrabban, mint ami feltétlenül szükséges.
- ▶ Ön és hozzátartozói időben és térben lehetőleg elkülönítve étkezzenek.

HIGIÉNYIA

Köhögésre és tüsszentésre vonatkozó szabályok

- ▶ Tartsa a lehető legnagyobb távolságot a többi személytől (legalább 1,5 m).
- ▶ Köhögéskor és tüsszentéskor forduljon el.
- ▶ Mások védelme érdekében a behajlított kar könyök-hajlatába köhögjön és tüsszentse, vagy pedig egyszer használatos zsebkendőbe, amelyet azonnal egy fedeles szemetesbe ki tud dobni.

A kézhigiéncia szabályainak betartása

- ▶ Kerülje a kézfogást.
- ▶ Rendszeresen és alaposan mosson kezet vízzel és szappannal, főként orrfújás, tüsszentés vagy köhögés után. Ezzel a kórokozókat szinte teljesen el lehet tüntetni.
- ▶ Mosson kezet legalább 20-30 másodpercig vízzel és szappannal
 - minden másokkal történő érintkezés előtt és után
 - ételkészítés előtt
 - evés előtt
 - WC-használat után
 - mindig, ha a keze láthatóan piszkos
 - beteg személlyel történő minden érintkezés, illetve annak közvetlen környezetében való tartózkodás után.
- ▶ Használjon bőrbarát, alkoholbázisú kézfertőtlenítőt szert a szabad szemmel nem látható szennyeződések ellen. Ügyeljen az alábbi jelölésekre:
 - „**begrenzt viruzid**“ (korlátozottan vírusölő) VAGY
 - „**begrenzt viruzid PLUS**“ (korlátozottan vírusölő +) VAGY
 - „**viruzid**“ (vírusölő)

Tartsa be a biztonsági utasításokat.



BETEGEK ÉS HOZZÁTARTOZÓK SZÁMÁRA

Tudnivalók az igazolt COVID-19 megbetegedés esetén elrendelt, házi izolációról

- ▶ Használjon egyszer használatos kéztörölőt, vagy cserélje ki a törülközőket, ha azok egyszer már nedvesek lettek.
- ▶ Az egészséges személyek és a betegek külön törülközőt használjanak.
- ▶ Ügyeljen rá, hogy minden, a háztartásban élő személy kizárólag a saját törülközőjét használja.


TAKARÍTÁS

Tisztítás és fertőtlenítés


- ▶ Tisztítsa le a gyakran megérintett felületeket (éjjeliszekrények, ágykeret, okostelefonok, tabletek stb.) **naponta egyszer**.
- ▶ Tisztítsa le a fürdőszobában és a mosdóban található felületeket **legalább naponta egyszer**.
- ▶ Háztartási használatra szánt tisztítószer és szükség esetén felületfertőtlenítőt használjon. Az utóbbi esetében ügyeljen az alábbi jelölésekre:
 - „**begrenzt viruzid**“ (korlátozottan vírusölő) VAGY
 - „**begrenzt viruzid PLUS**“ (korlátozottan vírusölő +) VAGY
 - „**viruzid**“ (vírusölő)

Tartsa be a biztonsági utasításokat.


Mosás

- ▶ A beteg személyek szennyes ruháit legalább 60 °C-on mossa! 
- ▶ A betegek szennyesét külön szennyeszsákban gyűjtse.
- ▶ Ne rázza a szennyeset. Kerülje a bőr és a ruha közvetlen érintkezését, a szennyezett anyagokkal.
- ▶ Hagyományos, általános mosószert használjon, és ügyeljen az alapos száradásra.

HULLADÉKOK LESELEJTEZÉSE

- ▶ A betegek által generált hulladékokat (pl. zsebkendőket) tartalmazó szemeteszsákokat a beteg szobájában, zárható tárolóban kell tartani. 
- ▶ Az összekötött szemeteszsákokat a nem újrahasznosítható (maradék) hulladékokkal együtt selejtezze le.

A KÖZÖS HÁZTARTÁSBAN ÉLŐK ÉS A BETEGSÉGRE JELLEMZŐ TÜNETEK

Azok a fellépő tünetek, amelyek SARS-CoV-2 fertőzésre utalhatnak (láz, köhögés stb.) **betegségre gyanús** számítanak. Ez esetben azonnal további diagnosztikus értékelésnek kell következnie. 

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Robert Koch-Institut
(Robert Koch Intézet)

www.rki.de/covid-19



Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
(Egészségügyi Felvilágosító Központ)

www.infektionsschutz.de



A fordítást végezte az Egészségügyi Felvilágosítás Szövetségi Központja (BZgA).
Kiadta: Robert Koch-Institut (Robert Koch Intézet), Berlin
Szerkesztőség: ZBS 7 – Strategie und Einsatz, Fachgebiet 14 –
Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene
Grafika: www.goebel-groener.de | Címlap fotó: Gina Sanders – stock.adobe.com
Nyomtatás: RKI-Hausdruckerei



A Robert Koch-Institut (Robert Koch Intézet) az Egészségügyi Minisztérium szakterületén működő szövetségi intézet