



A Vízimentők Magyarországi Szakszolgálatának közössége is kellő mértékkel figyeli a kialakult hazai veszélyhelyzetet. A segítő szándék jegyében az alábbi ajánlásokkal szeretnénk segíteni a többi közösséget, polgártársainkat.

Szervezetünk orvos-szakmai igazgatója Dr. Debreceni Katalin szakorvos (sürgősségi orvostan, katasztrófa és honvéderorvostan, foglalkozásegészségügyi szakorvos) személyes ajánlásait olvashatják.

Mit tehetünk a koronavírus terjedésének megelőzéséért?

A koronavírus főként cseppfertőzéssel, kisebb mértékben felületek érintésével, és széklettel terjed emberről emberre. A vírust zsírtartalmú burok veszi körül, ezért alapos szappanos/mosószeres/mosogatószeres lemosással eltávolítható.

Mit tehet a közösség járványhelyzetben?

Az egészségügyben extrém terhelést okoz az 1-2 héten belül kitörő járvány. Ha mégsem lesz, én fogok örülni a legjobban.

Annak érdekében, hogy minél több energia jusson a súlyos betegek ellátására, mindenki halassza el, vagy amennyire csak teheti, minimalizálja a nem sürgős, illetve nem súlyos egészségügyi problémákkal az ellátórendszerben történő megjelenést. Gondolni kell arra is, hogy az ellátóhelyek kiemelten fertőzésveszélyesek.

A közösség saját magát tudja kihúzni a bajból. Nincs más, aki megoldja helyettünk a problémát, csak arra lehet számítani, amit az egyén vagy a közösség megold magának.

Meg kell nézni, hogy adott településen mi a kritikus infrastruktúra, és azokat védeni kell. A kritikus infrastruktúra alatt a fertőzés átadásának kiemelt helyszíneire is gondolok (orvosi rendelő, patika, bolt, posta, okmányiroda, stb.), ahol az emberek szorosan egymás mellett várakoznak.

Mondok egy példát. Abban a helyzetben, amikor a házi orvos is fél, mert maszk nélkül – amit sehol nem tud beszerezni – kell a betegek nagy tömegével megbirkóznia, akkor a falu támogassa abban, hogy az orvos lábön tudjon maradni.

Ha például az orvos azt kéri, hogy a betegek panaszukkal telefonon keressék fel és ne menjenek be a rendelőbe – ami egy teljesen megalapozott kérés -, akkor ezt tartsák be. Kérjenek a betegek időpontot, és arra pontosan menjenek be. A közösség hozzáállásán nagyon sok múlik. Például, ha vannak olyanok, akik önkéntesen segítenek, például fertőző betegség tekintetében „előszűrnek” a rendelőben – ehhez nem kell egészségügyi végzettség (pl. lázas, köhög, náthás, torokfájás, hasmenés van, stb.) -, azzal meg tudják teremteni annak a lehetőségét, hogy izoláltan történjen a fertőző és nem fertőző beteg ellátása. Ha más nincs, klóros vízben kezet tudjon mosni a rendelőbe lépés előtt és után.

Hogyha a civilek ezt nem veszik figyelembe és mégis bemennek tömegesen, akkor nekik kell megküzdeniük a következményekkel (több fertőzött ember, a járvány gyorsabb terjedése), könnyebben megfertőzik az orvost, nővért, és akkor nem lesz kihez fordulni.



Hordjon mindenki magánál papírzsebkendőt, vagy saját kis törölközőt, abba törölje a kezét. A légfújással történő kézszerűtést ne használjuk, mert különösen a nagynyomású levegővel működők a kézről a levegőbe porlasztják a kórokozóval fertőzött vizet, ami aztán hosszú ideig lebeg a levegőben. Az így képződött aeroszol a legveszélyesebb.

A fertőzés terjedésének megakadályozása érdekében minden kereskedelmi egységben korlátozni kell az egyszerre bent tartózkodók számát. Minden üzlet más-más alapterületű, ezért, az egyszerűség kedvéért azt mondhatjuk, hogy 2 nm-en 1 ember tartózkodhat. Például egy közepes méretű üzlet esetében körülbelül 10-15 ember tartózkodhat egyszerre a bevásárló térben. Ezt úgy a legegyszerűbb megvalósítani, hogy minden bolt csak ennek megfelelő számú kosarat készít a bejáráshoz. Ennek a szabálynak a megvalósítását segítheti, ha egy alkalmazott - vagy egy önkéntes - csak akkor engedi be a következő vásárlót az üzletbe, ha egy kosár felszabadult, azaz, ha valaki kijött a boltból. A bolti kosarak fogantyúit fertőtlenítsük használat után. A pénztárnál is fontos betartani a vásárlók közötti két méteres távolságot. Ez természetesen az üzlet előtt várakozókra is érvényes. Egy családból csak egy ember menjen bevásárolni, készítsen listát és igyekezzen 15 percen belül végezni.

A kereskedelmi ételkészítéssel/szállítással foglalkozók bármely felső légúti fertőzés tünete esetén maradjanak otthon. Ezt a közösség is segítsen betartani.

70 év felettieknek - még akkor is, ha egészségesek - tegyük lehetővé, hogy ne kelljen zárt közösségbe menniük. Nézzünk körül, melyik szomszédnak tudunk tartósan bevásárolni. Például naponta csöngessünk be hozzájuk és 2 méter távolságról beszéljünk velük néhány szót 5-10 percben. Bátorítsuk őket arra, hogy menjenek sétálni, mozduljanak ki otthonról. A boltban legyen lehetőség előre megrendelni az élelmiszert és összekészítve kiadni azoknak, akik aktívak és el tudnak menni érte. Ezt a pontot sokféleképpen meg lehet oldani, bízom az emberek kreativitásában.

A másik dolog, amivel civilként sokat tehetünk a vírus terjedése ellen, az a tömegközlekedés elkerülése. Aki teheti, ebben a helyzetben inkább menjen autóval, biciklivel, vagy motorral.

A vírus megjelenése óta sokan inkább otthon maradnak, mert így nagyobb biztonságban érzik magukat. A munkába járás azonban nem állhat le. Ahhoz, hogy gazdaságunk ne omoljon össze, a legtöbb embernek továbbra is dolgoznia kell. Most a munkába járásnak is meg kell, hogy legyenek a szabályai. Mindenki figyeljen arra, hogy a munkahelye és az otthona között ne ejtsen útba köztes úti célt, például ne látogassa meg a barátait, vagyis a munkahelye és az otthona között csak a legminimálisabb módon érintkezzen a külvilággal. A munkahelyen is tartsa be az alapvető higiéniai szabályokat és az egymás közötti két méteres távolságot.

Amennyiben indokolt, akkor védőkesztyűt (gumikesztyűt) is lehet használni, de ez rossz használat esetén indokolatlan biztonságérzetet kelthet, mert a gumikesztyű csak a kezünk bőrét védi, a kívülről rátapadt szennyeződéssel ugyanúgy terjeszthetjük a vírust, megfertőzhetjük magunkat. Szennyezett felület érintését követően a kezünkön fertőtleníteni kell, vagy le kell cserélni.

Aki úgy érzi, hogy a maszk biztonságot ad, akkor nyugodtan viselje, használat közben a legegyszerűbb is segít elkerülni az arc akaratlan érintését. A védőképességről az egyes maszk használati utasítása ad felvilágosítást. Hazaérve a maszkot ki kell dobni, utána kezet kell mosni vagy fertőtleníteni. A maszk külső védőfelületén lévő kórokozókat így tudjuk elkerülni.



Amikor hazaérkezünk járvány idején, váltsunk ruhát. A használtat tartsuk nylonzsákban a mosásig. Zuhanyozzunk le hajmosással együtt, majd vegyünk tiszta ruhát. A hordott ruha kezelését követően mossunk kezet szappannal. Ezzel nagyon sokat tehetünk otthonunk fertőzésmentességéért. Tehát, ha megoldható, akkor ezt a folyamatot mindenképpen tartsuk be.

Emellett fontos, hogy mindenki sokat legyen a szabadban. Most ne az edzőteremben, hanem a szabadban mozogjunk. Fussunk, bringázzunk, sétáljunk!

Aki egészséges, ne zárja be magát. Nem lehet teljesen izolálódni. Ha két ember találkozni szeretne egymással, akkor menjenek ki a szabad levegőre, például egy parkba és üljenek le két szomszédos padra. A szabadban is ajánlott a két méteres távolság megtartása. Fontos, hogy ne érjenek egymáshoz és rövidítsék le a találkozót.

Mit tegyenek azok, akik betegek?

Maradjanak otthon.

Ha valaki beteg, akkor milyen tünetekig maradjon otthon és melyek azok a tünetek, amelyek már orvosi ellátást igényelnek?

Itt a pontos határvonalat nem tudom megmondani. Minden egyes szervezet alkalmazkodóképessége más és más. Súlyos légszomj, nagyfokú gyengeség, folyadékfogyasztási képtelenség, csillapíthatatlan láz esetén már mindenképp orvosi segítséget kell kérni és kórházi ellátáshoz kell jutni.

Szörnyen rosszul érzi magát

Zihál, zakatol a feje

Erős fájdalmai vannak

Pihog, légszomja van

Sápadt, elszíneződött a bőre

Zavart

Izzad, magas láza van, vagy hideg a bőre

SÜRGŐSEN SEGÍTSÉGET KELL KÉRNI!!!



VÍZIMENTŐK
LIFEGUARDS
WASSERRETTUNG

**Ha a szepszis tüneteit észleli,
kérjen azonnali segítséget!**

Sokszor előfordul, hogy egy amúgy egészséges fiatal, enyhe felső légúti fertőzés tüneteivel megy be a rendelőbe és aggódik, hogy elkapja a fertőzést. Ez elkerülhető akkor, ha még otthon higgadtan végiggondolja, hogy vannak-e olyan panaszai, ami miatt mindenképp orvoshoz kellene fordulnia.



Ilyen esetben izolálja magát - a családja segítségével - és figyelje az állapotát. Amennyiben nincs jól, állapota romlik (szepszis ábra), akkor kell orvosi segítséget kérnie.

Ki kell hangsúlyozni, hogy ezt a járványt csak úgy lehet megfékezni, ha **MINDENKI** nagyon szigorúan betartja az alapvető szabályokat. Az egészségügy önmagában nem lesz képes megbirkózni ezzel a feladattal.

És ne feledjük, a koronavírus fertőzés az emberek 80%-ánál tünetmentesen zajlik, vagy enyhe tüneteket okoz.

A vírus terjedését csak a megelőzés és a szabályok betartása fogja tudni lassítani és megállítani. Támogassa a környezetét a szabályok betartásában! Együtt sikerülni fog!

TANÁCSOK A KORONAVÍRUS FERTŐZÉS MEGELŐZÉSÉRE



1. Mindenhol - az otthonában, a munkahelyén, utazások alkalmával, stb. - tartsa be a megfelelő higiéniai szabályokat!
2. Napjában sokszor, a kézmosás helyes szabályai szerint mosson kezet!
3. Orrfújáshoz használjon papírzsebkendőt, majd használat után azonnal dobja azt egy zárt szemetesbe! Utána mosson/fertőtlenítsen kezet!
4. Kerülje a szokásos üdvözlési formákat (kézfogás, puszi) és tartson másokkal két méteres távolságot!
5. Amikor hazaér a munkából, azonnal fürödjön le, mosson haját, vegyen tiszta ruhát, használt ruháit pedig mossa ki!
6. Kerülje a nagyobb közösségeket! Minimalizálja a külvilággal való érintkezést!
7. Tömegközlekedés helyett válassza a biciklit, a motort, vagy az autót!
8. A kereskedelmi egységeket csak a biztonsági szabályok betartásával használja! Figyeljen arra, hogy adott helyen hány fő tartózkodhat egyszerre!
9. Legyen minél többet a szabadban!
10. Segítse a közvetlen környezetében élő, súlyos fertőzés szempontjából veszélyeztetett embereket (bevásárlás, ügyintézés, tájékoztatás, stb.)!
11. Amennyiben beteg, maradjon otthon!
12. Panasz esetén háziorvosát ne személyesen keresse fel, hanem telefonon konzultáljon vele!
13. Ha beteg, figyelje meg a tüneteit! Amennyiben romlik az állapota - nehéz- légzést, súlyos légszomjat, csillapíthatatlan lázat, nagyfokú gyengeséget tapasztal -, akkor haladéktalanul hívja fel orvosát és kérjen segítséget!
14. Támogassa környezetét a szabályok betartásában!

Együtt sikerülni fog!