



## Mit tegyen otthon, ha koronavírusra utaló tünetei vannak?

Maradjon **otthon**, értesítse a családot, háziorvost!

A családtagokkal is tartson kellő távolságot! Mosson rendszeresen kezet, a WC, fürdő és konyha kilincseket és egyéb használati eszközöket naponta többször fertőtlenítőszerrel törölje át! A levett ruházatot mielőbb mossa ki, az ágyneműt gyakran cserélje!

Bevásárláshoz (bolt, patika) kérjen segítséget / házhozszállítást!

Fokozza a biztonságérzetet, ha megismeri és felírja Ön is azokat a telefonszámokat (pl. mentő, háziorvos, ügyelet), amelyeket hívhat, amennyiben szükséges.

A tüneteket a megfázás, vagy influenza esetén alkalmazott módszerekkel is kezelheti (pl. gyógyteák, pihenés, stb.), hozzátevé és betartva az orvos utasításait is. Javasolt a vitaminok szedése is: legfőképpen C-vitamin, 14 éves korig 500 mg/nap, 14 éves kor fölött 1000 mg/nap adagban, továbbá D-vitamin, gyerekeknek 2000NE/nap, felnőtteknek 5000 NE/nap, de minimum 2000 NE/nap adagban.

A láz, a köhögés, a torokfájás hatékonyan kezelhető számos, közismert gyógyszerrel (pl. paracetamol vagy ibuprofen tartalmú gyógyszerek, vagy Algopyrin, a betegtájékoztató szerint alkalmazva).

Igyon **elegendő folyadékot!** Amikor a vizelet színe világos, akkor megfelelő a folyadékbevitel.

Amikor fekszik, váltogassa a testhelyzeteket, annak érdekében, hogy a levegő tüdejének minden részét jól átjárhassa! A hason fekvés kifejezetten jó hatású!

A leghatékonyabban **pihenéssel** és sok **alvással** tudja aktiválni szervezete gyógyító erejét. Szervezetének időre és pihenésre van szüksége, hogy fel tudja venni a harcot, és ki tudja dolgozni a megfelelő védekezési stratégiát a vírussal szemben. Ezért nagyon fontos, hogy a pihenés valódi pihenés legyen és ne otthoni munkavégzés! A fáradékonyság és álmoság jelzés a testétől, hogy beindultak a szervezet saját öngyógyító mechanizmusai. Engedje meg magának a pihenést és alvást, hogy a szervezete tehesse a dolgát.

Ez az időszak most **lehetőség** arra, hogy olyan pihentető, kikapcsolódást segítő dolgokkal foglalkozzon, amikre máskor nincs ideje.



## Mit tegyen tesztelés előtt?

Ha tünetei vannak, konzultáljon telefonon a házi orvosával, aki - amennyiben indokoltnak tartja -, értesíti az Országos Mentőszolgálatot (OMSZ) a mintavétel érdekében. Számítsunk arra, hogy a mintavételt végző dolgozók fehér „szkafanderbe” öltözve érkeznek majd. Fontos, hogy a mintavétel előtt 2 órával ne egyen, csak vizet igyon, ne dohányozzon, ne mosson fogat!

A teszt eredményéről a házi orvos értesíti Önt, illetve (ha rendelkezik ügyfélkapu regisztrációval), megnézheti a teszt eredményét az Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Térben, az <https://www.eeszt.gov.hu/> oldalon



## Mikor szükséges mentőt hívni?

Egyes tünetek jelzik, hogy önnek azonnali segítségre van szüksége. Hívja a **mentőket a 112-es számon**, ha az alábbi tünetek bármelyikét tapasztalja:

- súlyos, vagy fokozódó nehézlégzés, fulladás (pihegés, légszomj, kékes ajkak, sápadtság)
- súlyos, vagy fokozódó mellkasi vagy felhasi fájdalom
- hirtelen megjelenő, súlyos, vagy fokozódó erős fájdalom
- ájulás, eszméletvesztés
- hirtelen jelentkező erőteljes szédülés, vagy hirtelen fellépő látászavar, vagy beszédzavar
- súlyos, hirtelen megjelenő végtagi ügyetlenség, mozgászavar, bénulás
- környezet által észlelt, zavarodottság, zavartság
- vérköpés vagy vérhányás, vagy csillapíthatatlan vérzés
- tartósan fennálló, egyre fokozódó hányás vagy hasmenés

## Milyen információkra van szüksége a mentőknek?

- Az ön neve (ha hozzátartozó telefonál: ki a beteg?)
- Pontos cím: hol van a beteg?
- Milyen tünetek miatt hívja a mentőket?
- Fontos előzmények (pl.: igazolt koronavírus fertőzött)
- (Ha szükséges: hogyan jutnak be a mentők a házba vagy lakásba)



## Ha kórházba kell mennie

Ha a mentők úgy ítélik meg, hogy az Ön számára biztonságosabb a kórházi ellátás, akkor a területileg illetékes kórház fertőző osztályára, járványkórházba, vagy más, COVID-ellátásra kijelölt intézménybe kerülhet. A kórházban minden szükséges vizsgálatot elvégeznek, és újra ellenőrzik, hogy Ön koronavírussal fertőzött-e vagy sem. Ha a laboreredmény megerősíti, hogy Ön koronavírussal fertőzött, akkor olyan osztályon fogják kezelni, amelyik felkészült erre az ellátásra is. Ha nem fertőzött, és más betegsége van, akkor a betegségének megfelelő osztályra kerül.

### Mit vigyen a kórházba?

Fontos, hogy vigyen magával folyadékot és nem romlandó élelmiszert, hogy ezek a felvételi vizsgálatok, a várakozás ideje alatt is kéznél legyenek. A kórházban a következőkre lesz szüksége:

- személyes iratok (személyi igazolvány, lakcímkártya, TAJ kártya)
- értesítendő hozzátartozó elérhetősége (telefonszáma)
- rendszeresen szedett gyógyszerek listája és legalább néhány napra gyógyszer
- lázmérő
- ha cukorbeteg: vércukormérője és (ha használja) inzulin készítménye
- ha asztmás/COPD-s: inhalációs gyógyszerei, inhalátora
- hálóruga, pizsama
- papucs
- törölköző
- tisztálkodási szerek
- mobiltelefon és töltő
- ha van: szemüveg, járóbot
- szabadidő eltöltéséhez szükséges eszközök, pl. könyv, rejtvény



## Hol kaphat lelki segítséget?

A betegség időszaka sok kérdést vethet fel. Vannak, akikben felerősödnek ilyenkor az aggodalmak, szorongások. Sokat segíthet, ha megosztja az érzéseit, gondolatait a családtagjaival, barátaival. Ha további segítségre lenne szüksége, a következő helyeken kaphat ingyenes segítséget:

### Önkéntes pszichológus segítők:

- Pszi pont – pro bono: <https://pszi.hu>
- Meghallgatunk online: <https://meghallgatunk.online>

### Ha azonnali lelki segítségre van szüksége:

- Magyar Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok Szövetsége: 116-123 (bármilyen vezetékes vagy mobilszolgálatótól előtárcsázás nélkül, 0-24 órában ingyenesen hívható)
- Délután Telefonos Lelkisegély Szolgálat 40 év felettek számára: 06 80 200 866 (minden nap 18-21 óra között hívható).
- Kék Vonal gyermekek és 24 év alatti fiatalok számára: 116 111
- Kék Vonal szülők, hozzátartozók számára, akik egy gyermekkel kapcsolatban szeretnének tanácsot kérni: 116 000



## Hasznos linkek

A koronavírus betegségről, a koronavírusos betegek otthoni ápolásáról, mentális egészségmegőrzésről, légzőtornáról, relaxációról:

- Útmutató: a koronavírusos betegek otthoni ápolásával, lelki támogatásával, valamint a vírus okozta pszichés terhek leküzdésével kapcsolatban (Semmelweis Egyetem):  
<https://semmelweis.hu/hirek/2020/03/31/utmutato-a-koronavirusos-betegek-otthoni-apolasa>
- Légzőtorna gyakorlatok koronavírusos betegek részére (Semmelweis Egyetem Pulmonológiai Klinika):

Videó: <https://semmelweis.hu/pulmonologia/> videók címszó alatt: légzőtorna gyakorlatok (ezek ajánlottak COVID betegeknek is)

Leírás:

<https://semmelweis.hu/pulmonologia/files/2020/05/L%C3%A9gz%C5%91tornagyakorlatok-1.pdf>

Relaxációs hanganyagok (Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet)

<https://semmelweis.hu/magtud/2020/05/27/letoltheto-relaxacios-hanganyagok/>

Mielőbbi gyógyulást kívánunk!



Ez a betegtájékoztató a Semmelweis Egyetem Pulmonológiai Klinika és a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet közötti együttműködés keretében készült.

Kidolgozásában részt vettek:

Prof. Dr. Müller Veronika, Prof. Dr. Tamási Lilla, Dr. Benczúr Lilla, Dr. Góbel Orsolya, Dr. Jakubovits Edit és Dr. Pilling János

Véleményezésben részt vettek:

Prof. Dr. Szabó Attila (Klinikai Központ), Dr. Berényi Tamás (Sürgősségi Betegellátó Osztály), Prof. Dr. Kalabay László (Családorvosi Tanszék), Prof. Dr. Purebl György (Magatartástudományi Intézet)

Az adatok lezárásának dátuma: 2020. 11. 13.

A tájékoztatóban szereplő információk az ezen a napon érvényes ismereteket tükrözik.