

UTASÍTÁSOK AZ IGAZOLTAN SARS-COV-2 VÍRUSSEL FERTŐZÖTT HÁZI KARANTÉNBA RENDELT SZEMÉLYEK RÉSZÉRE

Önt hatósági házi karanténba rendelték, mert igazoltan SARS-CoV-2 vírussal fertőzött. Az **elkülönítés a választott orvos által a SARS-CoV-2 vírussal fertőzött személy felé** elrendelt intézkedés, ami azt jelenti, hogy az illető személy **nem hagyhatja el otthonát, korlátoznia kell a más emberekkel való érintkezést és következetesen kell követnie a betegség terjedésének megakadályozására vonatkozó utasításokat.** Az elkülönítés kifejezetten fontos intézkedés, amelyet szigorúan be kell tartani.

A hatósági házi karanténba rendelt személy betegszabadságon van és a **betegség megjelenésétől számítva legalább 10 napot tartózkodik otthonában**, vagy a fertőzött személy, akinél nem jelentkeztek a betegség tünetei, a pozitív **SARS-CoV-2 teszt kimutatásától számított 10 napot tartózkodik otthonában**. A házi karanténra előlátott idő 10 nap, amennyiben az illetőnek az elmúlt 48 órában nem volt láza és amennyiben a tünetek enyhülése óta eltelt 48 óra. Abban az esetben, ha a betegség illetve a láz a vártnál tovább tart, az elkülönítés meghosszabbításra kerül (és 10 napnál tovább tart) mindaddig, amíg a testhőmérséklet normalizálódásától és a betegség tüneteinek és jeleinek enyhülésétől számított 48 óra nem telt el. Az elkülönítés szükség esetén meghosszabbításra kerül, és amennyiben a betegség lefolyása súlyosbodik, immunrendszeri zavarok esetén is kórházi kezelést igényel. Az elkülönítés időtartamát a háziorvos vagy az ügyeletes orvos határozza meg. Ellenőrző mintavételt illetve ellenőrző tesztet nem szükséges végezni.

A legtöbb Covid-19-ben szenvedő beteg esetében a betegség enyhe, szövődménymentes lefolyású.

A betegség súlyosbodása esetén (például nyálkás köhögés súlyosbodása vagy légszomj) forduljon **telefonon** keresztül kiválasztott orvosához. Amennyiben az orvos nem elérhető, hívja a legközelebbi mentőszolgálatot vagy a sürgősségi szolgálatot a 112-es telefonszámon, ahol további utasításokat fog kapni. Mondja el nekik, hogy Önnél SARS-CoV-2 vírusfertőzést diagnosztizáltak.

Kérjük, tájékoztasson **minden személyt, akivel** a tünetek megjelenése előtt 2 nappal, valamint a tünetek és a betegség jeleinek megjelenése alatt **kapcsolatba került** (abban az esetben, ha nincsenek tünetei, értesítse mindazon személyeket, akikkel a pozitív SARS-Cov-2 tesztől számított 2 napon belül egészen a karantén kezdetéig kapcsolatba került). Továbbítsa ezen személyeknek az "Útmutató az új koronavírusal érintett személyek számára" című dokumentumot, amelyet Ön az epidemiológiai központtól kapott, vagy továbbítsa nekik ezt a [linket](#). Ezzel jelentősen hozzájárul a Covid-19 vírus terjedésének megakadályozásához.

FONTOS!

- A házi karantén ideje alatt ne hagyja el otthonát és ne fogadjon vendégeket.
- Amennyiben lehetséges, töltsen idejének nagy részét a közös háztartás többi tagjától elkülönített szobában, vagy korlátozza a velük való kapcsolatot és tartson tőlük legalább 2 méteres távolságot. Étkezzen külön és használja saját evőeszközait és higiéniai eszközeit, és mossa ruhaneműit külön. Ne készítsen ételt a háztartás többi tagjának.
- Gyakran mosson vagy fertőtlenítsen kezet, tartsa be a megfelelő köhögési szabályokat, szellőztessen rendszeresen azokat a helyiségeket, amelyekben naponta többször tartózkodik, és tisztítsa meg a gyakran megérintett felületeket (pl. kilincsek, kapcsolók, konyhapult, éjjeliszekrények, telefon, billentyűzet, WC kagyló..)
- Tartsa be az alábbiakban feltüntetett utasításokat.

A továbbiakban következnek a fentiekben említett általános házi karantén szabályok részletes leírása

KÍSÉRJE FIGYELEMMEL EGÉSZSÉGÜGYI ÁLLAPOTÁT

- A betegség súlyosbodása esetén (például nyálkás köhögés súlyosbodása vagy légszomj) forduljon **telefonon** keresztül kiválasztott orvosához. Amennyiben az orvos nem elérhető, hívja a legközelebbi mentőszolgálatot vagy a sürgősségi szolgálatot a 112-es telefonszámon, ahol további utasításokat fog kapni. Mondja el nekik, hogy Önnél SARS-CoV-2 vírusfertőzést diagnosztizáltak.
- Amennyiben az orvos szükségesnek találja beutalni Önt bármely egészségügyi intézménybe, az egészségügyi dolgozóktól olyan utasításokat fog kapni, mint például az intézményig történő utazásra való felkészülés, a maszk beállítása, mikor érkezzen az egészségügyi intézménybe, melyik bejáratot kell használni, stb.
- Abban az esetben, ha Önnek egyedül kell eljutnia az egészségügyi intézményig, ne használjon tömegközlekedést, autómegosztó szolgáltatást vagy taxit.

MARADJON OTTHON

- Ne hagyja el otthonát (ne menjen dolgozni, boltba vagy egyéb közintézménybe, ne vegye igénybe a városi közlekedést, sem a taxi szolgáltatást).
- Kerülje az emberekkel való kapcsolatot és ne fogadjon vendégeket otthonában.
- A gyógyulás időszaka alatt pihenjen sokat, ne végezzen nehéz fizikai munkát és foglalja le magát kellemes tevékenységekkel.

TARTSON TÁVOLSÁGOT A HÁZTARTÁS TÖBBI TAGJÁTÓL

- Ha egynél több emberrel osztja meg a háztartást, csökkentse a vele/velük való érintkezést, vagy tartson legalább 2 méteres távolságot. Abban az esetben, ha szorosabb kapcsolatra van szükség (2 méternél kisebb távolság), vegye fel a maszkot.
- Ne tartózkodjon egy helyiségben a többi emberrel. Amennyiben lehetséges, rendezkedjen be egy különálló helyiségben, elkülönülve a többiektől. Amennyiben lehetséges, aludjon külön helyiségben.
- Használjon külön fürdőszobát. Amennyiben ilyen lehetőség nem áll rendelkezésre, használja a fürdőszobát olyan időben, amikor senki sem tartózkodik a lakásban. A napi tisztálkodást végezze utolsóként az adott napon.
- A konyha használata közben kerülje a kapcsolatot a háztartás többi tagjával, és ne maradjon a konyhában, amikor más személy is ott tartózkodik. Étkezzen külön a háztartás többi tagjától. Az étel elkészítése előtt alaposan mosson kezet. Ne készítsen ételt a háztartás többi tagjának. Fontos, hogy minden étkezés után alaposan tisztítsa meg az Ön által használt felületeket és tárgyakat, illetve mossa el az edényeket maga után.
- Szellőztesse rendszeresen a helyiségeket, amelyekben tartózkodik. Szellőztessen naponta többször 5-10 perccel.

ALAPVETŐ SZÜKSÉGLETEK BIZTOSÍTÁSA

- Alapvető élelmiszerek és higiéniai cikkek beszerzéséhez vegye igénybe rokonok, szomszédok vagy barátok segítségét, és kérje meg őket, hogy a beszerzett cikkeket szállítsák házhoz Önnek. Kiszállításkor a segítő személy ne lépjen be otthonába, a beszerzett cikkeket/élelmiszert helyezze el a bejárati ajtó előtt és telefonon vagy kaputelefonon értesítse Önt.
- Az Ön alapvető szükségleteinek biztosítása érdekében felveheti a kapcsolatot bármely helyi közösséggel is (például: Vöröskereszt helyi kirendeltsége, önkéntesek, stb.)
- Javasoljuk olyan alternatív vásárlási módszerek igénybevételét, mint például az online vásárlás és a biztonságos házhoz szállítás, ahol a kézbesítő nem lép be otthonába, hanem a csomagot a bejárati ajtó előtt helyezi el. Javasoljuk, hogy tartsa be a következő linken található utasításokat.

TARTSA BE A KÖHÖGÉS ETIKETT SZABÁLYAIT

- Tartsa be a köhögés etikett szabályait (köhögés/tüsszentés előtt takarja le száját és orrát papírkendővel, vagy köhögjön/tüsszentsen a könyökhajlatba).
- A papírzsebkendőt használat után helyezze egy külön kis zacskóba, amelyben személyes hulladékát gyűjti, majd ezután mosson alaposan kezét vízzel és szappannal.

ÜGYELJEN A MEGFELELŐ KÉZHIGIÉNIÁRA

- Mosson gyakran kezét vízzel és szappannal. Amennyiben víz vagy szappan nem érhető el a közelben, kézfertőtlenítéshez használjon megfelelő kézfertőtlenítő szert.
- Ne nyúljon az arcához mosatlan/piszkos kézzel.

NE OSSZA MEG MÁSOKKAL SZEMÉLYES TÁRGYAIT VAGY HIGIÉNIAI ESZKÖZEIT

- Használja saját evőeszközeit, piperecikkeit, ruhaneműit és törölközőit, és azokat ne ossza meg másokkal.
- A személyes tárgyai vagy higiéniai eszközei használata után azokat mossa el és tárolja mások tárgyaitól elkülönítve.

HULLADÉK KEZELÉS ÉS TAKARÍTÁS

- Felületek tisztításához használjon vizet és általános tisztítószeret.
- Tisztítsa meg alaposan azokat a felületeket, amelyekhez gyakran hozzáér (pl. kilincsek, asztalok, konyhapult, éjjeliszekrények, WC kagyló, csapok, telefon, billentyűzet, stb.).
- A személyes hulladékot (pl. használt törölkendő) és a takarítás során keletkezett hulladékot (pl. eldobható kendő) műanyag zacskóban kell elhelyezni és szorosan megkötni. A zacskót ne nyomkodja és ne érjen hozzá, miután a szemetet már behelyezte. A zacskót helyezze egy másik műanyag zacskóba és szorosan kösse meg. Helyezze a műanyag szemeteszacskót a többi hulladéktól elkülönítve (pl. előtér, erkély, terasz). Tartsa biztonságos helyen, gyermekektől és háziállatoktól távol. Tárolja ezt a szemetes zacskót legalább 72 órán keresztül elkülönítve, mielőtt a vegyes kommunális hulladékba helyezné.
- A háztartásban keletkezett egyéb hulladékokat dobja a szemétkosárba a megszokott módon.
- Minden egyes hulladékkezelés és takarítás után mosson alaposan kezét vízzel és szappannal.
- Saját ágyneműjét és egyéb ruhaneműit mossa elkülönítve általános mosóporral 90°C-on vagy alacsonyabb hőmérsékleten, fertőtlenítőszer hozzáadásával (pl. nátrium-hipoklorit fehérítő vagy más hasonló hatású szer). Ruháit szárítsa szárítógépben vagy vasalja ki.

A LELKI JÓLÉT BIZTOSÍTÁSA

- Az elszigeteltség ellenére maradjon kapcsolatban az emberekkel, különösen, ha egyedül él. A szeretteivel való kapcsolat jelentős támogatást és jóléti forrást jelenthet. Forduljon családtagjaihoz, barátaihoz és ismerőseihez. Maradjon kapcsolatban velük telefonon, vagy postai levél, internet útján és váljon ez napi rutinná. Segítségére válhat, ha megosztja velük hogyan érzi magát.
- A betegség, a társadalmi elszigeteltség, a bizonytalanság és a napi szokásokban bekövetkező változások mind hozzájárulhatnak a fokozott stresszélmény kialakulásához. Ilyen esetekben a szorongás és más kellemetlen érzések átélése teljesen normális reakciónak számít. Természetes jelenség, hogy a házi karanténban való tartózkodás unalmat vagy csalódottságot okozhat. Megtörténhet, hogy rosszul érzi magát, problémái akadnak az alvással vagy hiányzik a társaság. Ilyen esetekben segítségére lehetnek az alábbi tevékenységek:

- Keressen olyan online testedzési gyakorlatokat, amelyeket otthon is végezhet, és amelyek megfelelnek az Ön egészségügyi állapotának.
 - Végezzen olyan tevékenységeket, amelyek örömmel töltik el, pl. olvasás, főzés, rádióhallgatás/tévézés, kreatív alkotás, stb.
 - Próbáljon egészségesen és kiegyensúlyozottan táplálkozni, igyon elegendő mennyiségű vizet, kerülje a dohányzást, az alkoholt és a drogokat.
- A hírek naprakész követése fokozhatja a szorongást. Próbálja csökkenteni a járványról szóló hírek követésére eltöltött időt. A híreket csak bizonyos időpontokban vagy naponta csak néhány alkalommal hallgassa meg.
 - Próbáljon azokra a dolgokra koncentrálni, amelyeket kontroll alatt tud tartani, pl. magatartás, kivel tartja a kapcsolatot, kitől/honnan szerzi az információkat.
 - Segítségére lehet a NIJZ weboldalon (a linkeket a dokumentum végén találja) és a www.skupajzazdravje.si weboldalon elérhető pszichológiai támogatás is.
 - Ha úgy érzi bajban van és szívesen beszélgetne valakivel, kérjük hívja a 24 órás ingyenes telefonszámot: 080 51 00. Itt képzett tanácsadók fogják meghallgatni.

HÁZIÁLLATTAL KAPCSOLATOS TANÁCSOK

- Ha van házi kedvence, azt bízza a háztartás többi tagjára. Amennyiben erre nincs lehetőség, a háziállattal való foglalkozás előtt és után mindig mosson alaposan kezet.
- A kutyasétáltatást bízza rokonaira, szomszédaira vagy barátaira, akiknek minden alkalommal a háziállattal való érintkezés előtt és után alaposan kezet kell mosni.

MIKOR ÉR VÉGET A HÁZI KARANTÉN?

- A karanténra előlátott idő a **betegség kezdetétől számított 10 nap, amennyiben időközben a testhőmérséklet normalizálódásától és a betegség tüneteinek és jeleinek enyhülésétől számított 48 óra eltelt.** Abban az esetben, ha a betegség illetve a láz a vártnál tovább tart, az elkülönítés meghosszabbításra kerül (és 10 napnál tovább tart) mindaddig, amíg a testhőmérséklet normalizálódásától és a betegség tüneteinek és jeleinek enyhülésétől számított 48 óra nem telik le. **Azoknál a személyeknél, akiknél a betegség során nem jelentkeznek további tünetek, a karanténra előlátott idő a SARS-CoV-2 vírusra végzett pozitív tesztől számított 10 nap.**
- **Az elkülönítés szükség esetén meghosszabbításra kerül, és amennyiben a betegség lefolyása súlyosbodik, immunrendszeri zavarok esetén is kórházi kezelést igényel. Az elkülönítés időtartamát a háziorvos vagy az ügyeletes orvos határozza meg.**
- A házi karantén lejárta után is tartsa be a SARS-CoV-2 vírusra vonatkozó megelőző intézkedéseket.
- A Covid-19-el kapcsolatban további információkat az Országos Egészségügyi Intézet honlapján talál a következő [linken](#).