



### **Mi az a COVID-19?**

COVID-19 egy új betegség, amely megtámadhatja a tüdőt és a légutakat. Egy koronavírusnak nevezett vírus okozza.

### **Hogyan terjed a COVID-19?**

A legújabb bizonyítékok azt mutatják, hogy a COVID-19 közvetetten, közvetlenül (fertőzött tárgyakon vagy felületeken keresztül) vagy közeli érintkezés útján terjed a fertőzött személyek nyálán keresztül vagy cseppfertőzéssel. Ezek a szájon vagy az orron keresztül távoznak, amikor egy fertőzött személy köhög, tüsszent, beszél vagy énekel. Azok a személyek, akik a fertőzött személy 1 méteres körzetén belül tartózkodnak, elkapathatják a COVID-19 koronavírus, amikor a fertőzött cseppek bekerülnek a szájukba, az orrukba vagy a szemükbe.

### **Milyen az, amikor COVID-19 fertőzésem van?**

A leggyakoribb COVID-19 tünetek a következők:

- újonnan jelentkező állandó köhögés
- magas láz
- a szagló- vagy ízérző elváltozása vagy elvesztése.

Egyes személyek tapasztalhatnak izomfájdalmat, fáradékonyságot és légszomjat.

### **Mit tehetek, hogy csökkentsem a COVID-19 vírussal való megfertőződés kockázatát?**

- Tartsa magát távol azoktól a személyektől, akik háztartásán kívül esnek és mindig igyekezzen két méteres távolságban maradnia tőlük. Ez csökkenti a vírus belégzésének lehetőségét.
- Továbbra is alaposan és rendszeresen mosson kezet 20 másodpercig, használjon kézfertőtlenítőt, amikor nincs otthon és kerülje az arca érintését.
- Kerülje a zsúfolt helyeket és tervezzon előre, amikor ez lehetséges, hogy elkerülje a tömegközlekedést csúcsforgalom idején.

- Angliában a törvény kötelezi jelenleg, hogy arcfedőt viseljen tömegközlekedésben és üzletekben, illetve nagyáruházakban. Az arcfedőnek el kell takarnia a száját és az orrát úgy, hogy könnyen tudjon lélegezni.

### **Ha úgy gondolom, hogy COVID-19 fertőzésem van, mit kellene tennem?**

1. Ha tünetei vannak, maradjon otthon
2. Ha még mások is vannak az otthonában, 14 napig otthon kell maradniuk attól a naptól számítva, amikor jelentkeztek Önnél az első tünetek
3. Igényeljen tesztet, amint jelentkeznek a tünetek, hogy vizsgálják, hogy van-e COVID-19 fertőzése vagy sem a [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus) honlapon vagy hívja az 119-et
4. Ha a teszt pozitív, Önnek és az Önnel egy háztartásban élő személyeknek teljesen el kell különíteniük magukat.
5. Ha a teszt negatív, Önnek és az Önnel egy háztartásban élőknek nem kell további elkülönítésben maradniuk.

Ha vannak tünetei el kell különítenie magát legalább 10 napig. Azok is, akik Önnel együtt egy háztartásban élnek, el kell különítsék magukat 14 napig attól a naptól számítva, amikor jelentkeztek Önnél az első tünetek

Rendeljen azonnal tesztet a [www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus) vagy hívja az 119-et, ha nincs internetes hozzáférése.

Ha a teszt pozitív, le kell töltenie a fennmaradó 10 napos elkülönülést. Azok is, akik Önnel együtt egy háztartásban élnek, el kell különítsék magukat 14 napig attól a naptól számítva, amikor jelentkeztek Önnél az első tünetek. Ha az Ön tesztje negatív eredményt mutat Önnek és a háztartás más tagjainak nem kell további elkülönítés alatt maradniuk

Ha az Ön tesztje pozitív eredményt mutat COVID-19 fertőzésre, az NHS 'test and trace' tesztelési és nyomon követési szolgáltatása telefonon vagy emailen küld figyelmeztető üzenetet vagy telefonon keresi Önt utasításokkal, hogy hogyan ossza meg azoknak a személyeknek az adatait, akikkel nemrég közeli érintkezésbe került és tájékoztasson azokról a helyekről, ahol megfordult. Nagyon fontos, hogy mielőbb válaszoljon, hogy megfelelő tanácsokkal tudjuk ellátni mindazokat, akiknek erre szükségük van. Fel fogják Önt kérni, hogy mindezt online közölje egy biztonságos honlapon vagy egy kapcsolattartó nyomkövető fogja Önt hívni.