

Koronavírus (COVID-19) Tájékoztató

Magyar/Hungarian

Ez a tájékoztató az NHS egészségügyi tájékoztatásán alapszik és mindenkire vonatkozik az Egyesült Királyságban, függetlenül a származási országtól.

Version 8 [15.12.2020]



Tartalom

Mi a koronavírus (COVID-19) és hogyan lehetek biztonságban?

Mit tehet, ha tünetei vannak?

Elszigetelésre vonatkozó iránymutatások azon háztartások számára, ahol lehetséges, hogy koronavírus-fertőzöttek tartózkodnak

Meddig kell az elszigetelésre vonatkozó iránymutatásokat követnem?

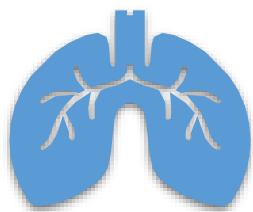
Mikor hívjam az NHS 111-et?

Hogyan lépjek kapcsolatba az NHS 111-el?

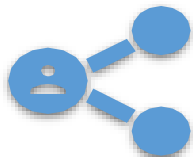
Számít-e a bevándorlási státuszom?

Hogyan segíthetem megakadályozni a koronavírus terjedését?

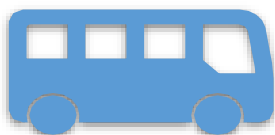
Mi a koronavírus (COVID-19) és hogyan lehetek biztonságban?



A COVID-19 egy új betegség, ami káros hatással lehet a tüdőre, a légutakra és egyéb szervekre. Ennek egy új vírus az okozója, amit koronavírusnak nevezünk.



A biztonságát azzal tudja növelni, hogy csökkenti a testi érintkezést olyanokkal, akikkel nem lakik egy háztartásban. Ezen kívül amennyire csak lehetséges betartja a szükséges higiéniai előírásokat, ezzel lassítva a koronavírus terjedését. Ez minden korosztályra vonatkozik - még abban az esetben is, ha az illető tünetmentes vagy nincs semmi más egészségügyi problémája.



Tömegközlekedés használata: Amennyire csak lehetséges, próbálja meg elkerülni a tömegközlekedés használatát. Helyette menjen biciklivel, autóval vagy gyalog. Amennyiben kénytelen tömegközlekedési eszközt használni, próbálja meg elkerülni a csúcsidőt és tartsa magát távol a többi embertől. Kötelező az arc maszk használata. Fontos, hogy betartsa ezt az útmutatást, különben megbírságozhatják.



Munkavégzés: Amennyiben lehetséges, dolgozzon otthonról. Ha mégis a munkahelyére kell mennie, először győződjön meg róla, hogy azoknak, akikkel egy háztartásban lakik, nincsenek tüneteik. Amennyiben senkinek sincsenek tüneteik, elmehet dolgozni, de tartsa a 2 méteres távolságot mindenkitől, és gyakran mossa és fertőtlenítsen a kezét. A munkáltatóját is megkérdezheti, hogy milyen biztonsági intézkedések vannak érvényben és milyen személyes védőfelszerelés áll rendelkezésre a munkahelyén.



A rendőrség és a hadsereg részt vesz a lakosság védelmében hozott szabályok betartatásában, illetve étel és egyéb alapvető szükségleti cikkeknek a veszélyeztetett emberekhez való kiszállításában.



Ma már ön is letölthet egy új alkalmazást a telefonjára, ami a biztonságát és egészségét szolgálja. Az alkalmazás egyből értesíti, ha észleli, hogy a közelmúltban érintkezett egy másik Covid-19 fertőzöttel, aki szintén használja az alkalmazást. Valamint, ha az Ön tesztje pozitív lesz, akkor segíthet azonosítani azokat a kontaktokat, amelyek egyéb esetben elmaradtak volna, mindezt úgy, hogy az Ön magán információit bizalmasan és anonim módon kezeli.

NHS
COVID-19

Ha ön Angliában vagy Wales-ben él, akkor töltsse le a(z) NHS COVID-19 APP (-ot). Az alkalmazás minden 16 év fölöttinek elérhető. 11 nyelven elérhető további információkért, kérjük látogasson el a következő weboldalra: <https://covid19.nhs.uk/information-and-resources-translated.html>

NHS
SCOTLAND

Ha ön Skóciában él, akkor töltsse le a(z) Protect Scotland App (-ot). Az alkalmazás minden 16 év fölöttinek elérhető. További információkért kérjük látogasson el a következő weboldalra: <https://www.protect.scot/>

HSC

Ha ön Észak Írországban él, akkor töltsse le a(z) StopCOVID NI Proximity App (-ot). Az alkalmazás minden 11 év fölöttinek elérhető. További információkért kérjük látogasson el a következő weboldalra: <https://www.nidirect.gov.uk/articles/coronavirus-covid-19-stopcovid-ni-proximity-app>

Kérjen felvilágosítást a helyi hatóságtól az esetleges helyi kijárási és egyéb korlátozásokról.

Angliában

<https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-meeting-with-others-safely-social-distancing>

Skóciában

<https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-protection-levels/>

Walesben

<https://sanctuary.gov.wales/covid-19>

Észak-Írországban

<https://www.health-ni.gov.uk/publications/guidance-accompany-health-protection-coronavirus-restrictions-no-2-regulations-northern-ireland-2020>

Mit tegyen, ha tünetei vannak?

Amennyiben:

- magas hőmérséklete van - érintésre meleg a mellkasa, vagy a háta, vagy
 - új, folyamatos köhögése van - ismétlődően köhög, vagy
- elveszítette, vagy megváltozott az ízlése, szaglása (anozmia) - semminek nem érzi az illatát, vagy az ízét, vagy a megszokottól eltérő ízeket, szagokat érez.



Amilyen hamar csak lehetséges, a következőket kell tennie:



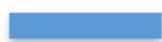
Szigetelje el magát: maradjon otthon legalább 10 napig és **kövesse az azon háztartások számára készített útmutatót, ahol lehetséges koronavírus fertőzés** van és el kell szigetelni magukat. Mindenki másnak, aki egy háztartásban él, vagy közeli kapcsolata volt Önnel, szintén el kell szigetelnie magát 10 napra.

Teszteltesse magát koronavírusra, a tünetek kezdetétől számított öt napon belül. Bárki kérvényezhet ingyenes vizsgálatot amennyiben tünetei vannak, hogy megtudja megfertőződött-e. Két módon lehet vizsgálatot csináltatni: kérheti hogy szállítsák házhoz a tesztet, vagy elmehet egy vizsgálati központba. A vizsgálat eredményét SMS-ben, email-ben vagy telefonon kapja meg.

Teszteltesse magát koronavírusra



Online a következő oldalon tud tesztre időpontot foglalni vagy tesztet rendelni: <https://www.nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test> Amennyiben nincsen internet hozzáférése, **Angliában, Walesben** vagy **Észak Írországnban** hívja a 119-et, vagy **Skóciában** a 0800 028 2816 -ot.



Negatív vizsgálati eredmény

esetén: nem köteles többé elszigetelnie magát, amennyiben jól van és nincsenek többé tünetei. Akik egy háztartásban élnek, vagy közeli kapcsolatuk volt Önnel, szintén felhagyhatnak az elszigeteléssel.



Pozitív vizsgálati eredmény

esetén: amennyi maradt a tíznapos elszigetelésből, azt végig be kell fejeznie, és akik egy háztartásban élnek Önnel vagy akikkel közeli kapcsolata volt, nekik be kell fejeznie a 10 napos elszigetelést. A vírus nyomkövetésével foglalkozó szolgálat meg fogja keresni Önt, hogy megakadályozzák a további terjedést. Meg fogják kérdezni, hogy mostanában merre járt és kivel volt közeli kapcsolata. Ez alapvető fontosságú ahhoz, hogy meg tudják állapítani, hogy kinek kell elszigetelnie magát és 10 napig otthon maradnia.

További iránymutatás itt található:

Skóciában <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-test-and-protect-coronavirus-service/>

Észak-Írországnban <https://www.publichealth.hscni.net/publications/test-trace-protect-step-step-guide-and-translations>

Elszigetelésre vonatkozó iránymutatások azon háztartások számára, ahol lehetséges, hogy koronavírus-fertőzöttek tartózkodnak:



Ne menjen munkába, iskolába, orvoshoz, gyógyszertárba vagy kórházba.



Használjon külön mosdót, vagy fertőtlenítse használat után.



Kerülje más emberrel a közeli kapcsolatot.



Szállítsa házhoz az élelmiszert és a gyógyszert.



Ne fogadjon vendéget.



Ha lehet, egyedül aludjon.



Rendszeresen mosson kezet.



Igyon sok vizet.



A tünetek kezelésére szedjen paracetamolt.

Fontos, hogy betartsa ezt az útmutatást, különben megbírságozhatják.

További tájékoztatásért kattintson az alábbi linkre:

<https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-stay-at-home-guidance>

Meddig kell az elszigetelésre vonatkozó iránymutatásokat követni?

- Akinek koronavírus okozta tünetei vannak, annak legalább 10 napig otthon kell maradnia, másoktól elszigetelve.
- Ha másokkal él egy háztartásban, akkor nekik legalább 10 napig kell otthon maradniuk, másoktól elszigetelve, hogy ne terjesszék a fertőzést a házon kívül.
- Ha valaki más a háztartásból szintén koronavírus jellegű tüneteket mutat, akkor a tünetek megjelenésétől számítva nekik is további 10 napig otthon kell maradniuk, elszigetelve másoktól. Akkor is, ha ez azt jelenti, hogy 10 napnál tovább kell otthon maradniuk.
- Ha valaki a háztartásból 70 éves vagy idősebb, krónikus betegsége van, terhes vagy gyenge az ellenálló képessége, az lehetőleg máshol töltsen a 10 napot.

Mikor hívjam az NHS 111-et?

- Ha olyan betegnek érzi magát, hogy nem tudja a szokásos tevékenységeit folytatni, például TV-t nézni, telefonját használni, olvasni vagy felkelni.
- Ha úgy érzi nem tudja tovább elviselni a tüneteket otthon
- Ha állapota rosszabbodik

Hogyan lépjek kapcsolatba az NHS 111-el?

További tájékozódásra keresheti az NHS 111 online koronavírus szolgáltatást (<https://111.nhs.uk/covid-19>). Ha nincs internetes hozzáférhetősége, akkor hívja az 111- et (ez ingyenes szám). Kérhet anyanyelvi tolmácsot, ha ismétleten **“yes”** -t mond minden kérdésre.

Számít-e a bevándorlási státuszom?

Bármilyen országból Angliába érkező állampolgárnak - beleértve azon személyeket, akik engedély nélkül tartózkodnak az Egyesült Királyság területén - nem kell megtérítenie a következő koronavírussal kapcsolatos vizsgálatokat:

- Koronavírusra elvégzett teszt (akkor sem ha a teszt eredménye egyébként negatív lesz);
- A koronavírusra vonatkozó orvosi kezelés költségét - amennyiben elkezdődik a kezelés és kezelés után elvégzett teszt lesz negatív - nem kell megtéríteni. A negatív teszt után elvégzett orvosi kezelésekkal kapcsolatos költségek megtérítésére a beteg kötelezhető.
- Olyan gyermekek kezeléseit, akik MIS-C szindrómában szenvednek.

Az egyén bevándorlási jogállásának ellenőrzése sem a koronavírus teszt elvégzéséhez, sem az orvosi kezeléshez nem szükséges.

Hogyan tudom lassítani a koronavírus terjedését?

- Gyakran mosson kezet szappannal, alkalmanként legalább 20 másodpercig.
- Tartsa be a tanácsot az éber maradásról és a személyes biztonságról.
- Ha lehetséges, fedje le arcát zárt térben, ahol nehéz a 2 méteres távolságot tartani az emberektől, akikkel nem él együtt, például tömegközlekedési eszközökön és kisebb üzletekben.

További iránymutatás itt található:

NHS tájékoztató: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/>

WHO tájékoztató: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses>