

# COVID-19: Mit tegyünk és hogyan tegyük jól?

## (Lakossági tájékoztató)

Összeállította: Makara Mihály dr. DPC Szent László Kórház

Budapest, 2020. április 25.

### Általános tudnivalók

A Covid-19 új koronavírus nem mindenkit betegít meg, sok a panaszmentes és a tünetszegény eset, de akit megbetegít, annál súlyos, akár halálos kimenetelű tüdőgyulladásos állapotot tud okozni. Ezért fontos, hogy elkerüljük a fertőződést, vagy ha már megfertőződünk csökkentjük minimálisra a továbbadás kockázatát. Egy fertőzött átlagosan 2-3 további fertőzést hozhat létre, ha nincsenek szabályok a tova terjedés megakadályozására. Hogy mennyi ideig fertőzőképes valaki? A tünetmentes, fertőzött gyermekek székletéből 35 napon át is kimutatták a Covid-19-et...

Gyermekekben, fiatalokban alig jelentkeznek panaszok, de a fertőzés terjesztésében az ő szerepük a legnagyobb (pont ezért, hiszen nagyrészt nem is tűnik fel, hogy fertőzöttek). Jelentős láz és két hétig tartó tüdőgyulladás a fertőzöttek kb. 20 %-ában alakul ki. Súlyosabb betegség inkább idősebb, 60 év felettiekben gyakori. Az életveszélyes forma elsősorban azokban alakul ki, akik nem bírják ki egy tüdőgyulladás megterhelését, ilyenek például az idősek és az ún. krónikus alapbetegségekben szenvedők. Az ő védelmük a legfontosabb végső szempont.

Nézzük először a terjedési módokat, hogy megértsük mi mindenre kell odafigyelnünk:

- A leghatékonyabb terjedési mód a közvetlen **nyálkontaktus**: csók illetve arcra adott puzi útján. A járvány terjedésében nagy szerepet játszottak azok a tárgyak, melyeket több ember a szájával érintett, illetve a szájába vett (szent falak, ikonok, kanalak, sör-pong).
- Az új koronavírus légúti **cseppfertőzés** útján is terjedhet. Ez azt jelenti, hogy közvetlen módon, azaz a köhögéssel, tüsszentéssel levegőbe jutó – akár szemmel nem látható méretű – váladékok útján is átjuthat. Ezt belélegezhetjük (orron, szájon át), vagy a szem nyálkahártyáján keresztül is bejuthat a kórokozó. Ezért fontos, hogy köhögésnyi/tüsszentésnyi távolságot tartsunk másoktól, legalább 1,5-2 métert.
- Végig kell gondolnunk, hogy egy kézbe-köhögés után nem alaposan megmosott kézzel hány további helyre juthat el a fertőzés; kilincs, a csap, aztán a mobiltelefon, a lift gombja, a kulcs, egy toll, készpénz, bármi, amit ha utánunk valaki megfog, már viszi is tovább a vírust, és végül beledörzsöli a szemébe, orrába, vagy bekap egy falatot **AZZAL** a kézzel. Ha mi magunk köhögünk vagy tüsszentünk, csak zsebkendőbe vagy a maszkba tegyük, amit utána lehetőleg fertőtlenítő hulladékot gyűjtő zsákba tegyük, mossunk kezet, majd vegyünk fel új maszkot.
- Mivel a vírus **széklettel** is ürül, ezt az utat is figyelembe kell vennünk. Ezért fontos a nagyon alapos és szakszerű kézmosás, szappannal, meleg vízzel legalább 1 percig minden mosdóhasználat után.
- A tárgyak összefogdosása fertőzött kézzel azért is kiemelkedően kerülendő, mert a COVID-19 terjedhet **fertőzött tárgyak** útján is, merthogy életben marad rajtuk akár órákig is. Hogy ez miért baj? Hány kilincset fogunk meg egy munkanap során? Hányszor hívjuk a liftet a nyomógommbal, vagy püföljük a klaviatúrát, kattintgatunk a marokra fogott egérrel? Hazafelé

meg beugrunk tankolni, fogjuk a töltőállomáson a pisztolyt, rátenyerelünk a pultra. A bevásárlókocsi fogantyújáról ne is beszéljünk. És jó esetben nem készpénzt használunk, de a bankkártya csak kéri néha azt a pin kódot... Hányan érintik meg ezeket előttünk? És ezek közben hányszor piszkáljuk a telefonunkat – bejövő hívás, üzenet, bevásárló-lista, üzenet a banktól stb. Hazaérve kinek volt már, hogy a kisgyereke elkérte a telefonját, hogy játszhasson rajta kicsit? És ennyi idő alatt hány lakás- és slusszkulcs került a kisebb testvér szájába a babakocsiból kiszabadulva...és így tovább.

Ismert, hogy az új koronavírus a hűvös tárgyakon tovább életképes, akár több órán át, míg a meleg tárgyakon hamarabb pusztul.

### **A vírus terjedését befolyásolják-e környezeti tényezők?**

Igen, a vírus 8,3 Celsius fokon terjed a leginkább. Sajnos reggelente ilyen hőmérsékletek itthon is előfordulnak. A betegség "kihalása" égőünkben leginkább júliusra várható, amikor a reggeli hőmérséklet is lényegesen magasabb: melegben és napfényen a környezetbe kikerülve a vírus gyorsabban pusztul, és hamarabb csökken a mennyisége olyan szint alá, ami már nem képes betegséget okozni.

### **Mi a vírusközösség?**

Az egy háztartásban élők vírusközösségnek számítanak. A szoros kontaktus miatt itt képtelenség a vírus terjedésének megakadályozása. Tehát a cél kettős:

- 1, Akadályozzuk meg minden áron, hogy a háztartásba fertőzés kerüljön be.
- 2, A munkahelyek ne legyenek vírusközösségek, viselkedjünk munkatársainkkal úgy, mintha fertőzőzési veszélyforrások lennének. Ne vigyük haza a fertőzést. Munkahelyeken (ha nem egyedül vagyunk egy szobában), közösségi helyeken maszk viselése ajánlott.

### **Mit tegyünk, ha panaszok jelentkeznek?**

- Ha új keletű torokkaparás és köhögés jelentkezik, és hőemelkedés vagy láz alakul ki, esetleg nehézlégzés lép fel, hívjuk házi orvosunkat telefonon. Előfordulhat izomfájdalom, levertség, borzongás, éjszakai izzadás is. Olykor ezeket hasi panaszok (puffadás, émelygés, lazább széklet) is kísérhetik. Előfordulhat továbbá szaglás- és íz-érzés csökkenés/vesztés/változás is.
- Maradjon otthon, elkülönített szobában a szakemberek megérkezéséig, majd a teszt (PCR) eredményének megérkezéséig. Ha a lelet Covid-19 fertőzésre pozitív, de csak enyhe panaszai vannak, és az otthoni körülmények megfelelőek, az otthoni kezelés megengedett, melyet szakképzett orvosok és járványügyi szakemberek fognak felügyelni az otthonába kijárva.
- A gyorstesztetek jelenleg megbízhatatlanok és így használhatatlanok, és a jók is csak későn (a betegség 5.-7. napján) válnak pozitívvá!
- Az ú.n. ELISA alapú laboratóriumi tesztek megbízhatóak, de ezekkel a már 7-10 napja zajló betegséget (IgM), illetve a betegség átvészelését (IgG) lehet igazolni.

### **Hogyan védekezhetünk?**

#### **Mit tegyünk a Covid-19 fertőzés tovaterjedésének megakadályozása érdekében?**

- Minden közösségi helyen, munkahelyen célszerű a gyakori, fertőtlenítőszeres vagy/és szappanos, szakszerű kézmosás, körömkefét is használjunk. Szappannal és meleg vízzel

legalább 1 percig mossunk kezet, a fertőtlenítőszernek pedig ún. behatási ideje van, ezt ellenőrizzük a fertőtlenítőszer dobozán. A csap megfogására azonban ügyeljünk, illetve azt is fertőtlenítsük. Lehetőleg ne a tiszta kezünkkel zárjuk el a csapot, amit előtte szennyezett kézzel nyitottunk ki, hanem a csapot nyissuk és zárjuk papírtörlővel vagy papír-zsebkendővel, amit utána kidobhatunk. A csap fogantyújának fertőtlenítése is fontos!

- Fontos, hogy a közösségi helyek elhagyásakor mossunk alaposan kezet, továbbá haza- vagy munkahelyekre érkezésünk után alaposan mossunk kezet - ez legyen az első dolgunk!
- Kerüljük az arcunk érintését (fertőzött kézfelületről könnyedén a szem/száj/orr nyálkahártyájára juttathatjuk így a vírust)
- Lehetőleg maradjunk otthon, dolgozzunk otthonról. Ha ezt nem tehetjük meg, igyekezzünk tartani a 1,5-2 méteres távolságot másoktól. Amikor csak lehet, kerüljük a tömegközlekedési eszközöket. Ne fogjunk meg semmilyen korlátot, kapaszkodót. Ha tehetjük, kerüljünk minden olyan helyet, ahol tömeg alakulhat ki.
- Ha mások közelébe, vagy közösségi területre megyünk (a tömegközlekedéstől a bevásárláson át, a munkahely teakonyhájáig!) használjunk arcmaszkot, mely fedje a száját és az orrot is. A maszk azt is megelőzi, hogy észrevétlenül az arcunkhoz, szánkhoz érjünk.
- A gumikesztyű csak akkor hasznos, ha egyszer használatos eszközként tekintünk rá, és nem második bőrünként. A gumikesztyű is szennyeződhet a vírussal, amivel ha az arcunkhoz, vagy bármi máshoz érünk, ugyanúgy továbbvihetjük a fertőzést. Használat után az egyszer használatos eszközöket dobjuk el, a többször használatos pl. varrott maszkot fertőtlenítsük, mossuk ki magas hőfokon, vagy vasaljuk. Bőrünk meleg. Ha a folyékony szappan egy kis ujjbegynyi adagjával átmoszuk, majd azt hagyjuk rajta megszáradni, jó védőréteggel láttuk el, mely a rákerülő vírusokat pusztítja. (A vírusnak lipid burka van).
- Mivel a kórokozó a melegben gyorsabban pusztul, célszerű, ha a kulcsunkat, mobil telefonunkat és tollunkat a zsebünkben melegen tartjuk.
- Amikor egy közösségi helyről **hazaérünk**, fel kell tételezni, hogy út közben olyan tárgyakat fogtunk meg, amelyek fertőzöttek lehettek, olyan emberekkel találkoztunk, akik fertőzöttek lehettek. Ennek megfelelően
- Az ajtót, kilincset ne fogjuk meg belülről, mielőtt kezet nem mostunk. Amikor belépünk lakásunkba, irány kezet mosni! Arcunkat, illetve a szabadon lévő bőrfelületeinket is mossuk le. Öltözzünk át, a hordott ruhát is helyezzük olyan helyre, ahol nem ér hozzá senki, vagy azonnal mossuk ki legalább 40 fokon. Majd ismét kézmosás.
- Ezt a folyamatot úgy a legcélszerűbb elképzelni, mint amikor a sebész bemegy a steril műtőbe... Nekünk azonban nehezebb dolgunk van, mivel a csapok többsége nem karos, nincs otthon kézzárító, és nincsen műtőszegéd sem, aki feladná ránk a műtőruhát, de szerencsére utóbbiakra otthon nincs is szükség.
- Otthon nincs már értelme a folytonos kézmosásnak, viszont annál nagyobb jelentősége van, hogy az összes otthonunkba kerülő tárgyat tekintsük "gyanús elemnek": Amit vettünk a boltban, a zacskó, amit más átadott nekünk, a rendelt étel (a doboza főleg, ami hideg) (a pizza-futár keze lehet fertőzött, nem a frissen sült meleg pizza!), a munkahelyünkről hazahozott tárgyak, kulcsaink, amiket megfogtunk, telefonunk...
- Mindent hagyjunk szobahőmérsékleten állni néhány órán át olyan helyen, ahol nem nyúl hozzá senki, főleg a gyermekek nem! ("Zsilipelés.") Ezalatt a tárgyakon lévő vírus mennyisége már lecsökken olyan szintre, ami már nem tud fertőzést okozni.
- Ha előtte hozzájuk érünk, azonnal mossunk kezet alaposan!

- Az ételt öntsük ki egy tányérba úgy, hogy nem érünk a tányérhoz, majd a doboz kidobása után mossunk kezet. Végül mikrózzuk meg vagy melegítsük fel 60 Celsius fokra a rendelt meleg ételt a tányérban.

## Hogyan védekezhetünk?

### Mit NE tegyünk a Covid-19 fertőzés tovaterjedésének megakadályozása érdekében?

- Ne együnk a munkahelyen közös helyiségekben. Ne együnk nyilvános helyen. Ne együnk a tömegközlekedési eszközökön.
- Ne dohányozzunk. Ha valaki mégis rágyújtana, előtte mosson alaposan kezet szappannal vagy kézfertőtlenítővel. Csak ezután nyúljunk a cigaretta füstszűrőjéhez, vegyük a szánkhoz a cigarettát.
- Kerüljük a kézfogást, ölelést, puszit, csókot.
- Minden közösségi helyen megfogott tárgy átviteli lehetőség, így különös tekintettel: a közlekedési eszközök és várók kapaszkodói, pénztárak, jegykiadó automaták, parkolók sorompóinak nyomógombjai, liftek nyomógombjai, pultok, elárúsító helyek, villanykapcsolók, kilincsek, pénz. Lehetőleg semmit ne fogjunk meg, ha lakásunkon kívül tartózkodunk!
- Na adjunk és kérjünk egymástól dolgokat se a munkahelyen, se otthon a szomszédtól. Ne "szomszédoljunk" se a munkahelyen, sem otthon. A trécelés folyjon telefonon vagy a neten. :)
- Minél melegebb egy tárgy, annál hamarabb pusztul el a vírus. Roppant veszélyes tehát a hideg közösségi tárgyak érintése, majd a száj érintése.
- Különösen nem ajánlott kegytárgyak csókolgatása a templomokban. Ezeknek jelentős szerep volt a járványgócok kialakulásában.
- Ha lehet, kerüljük most a külföldi utazást. Ha sürgőszerű utaznunk készülünk fel rá, hogy külföldön vagy hazaérkezve 2 hét karantén alá helyezhetnek minket. Bármely környezet veszélyessé válik, ahol helyi (endémiás) terjedés előfordul, és nem csupán behurcolt esetek vannak! Jelenleg endémiás területek vannak szinte valamennyi európai országban.
- Ha ismertén fertőzött területen tartózkodtunk, vagy ha olyan emberrel találkoztunk, akiről kiderült, hogy Covid-19 fertőzést kapott, hazajövetel után célszerű "ön-karanténba" vonulni 14 napra. Ez azt jelenti, hogy lehetőleg távmunkában dolgozunk saját szobánkból ("szobafogság") és családtagjainkkal se érintkezünk, maximum védőmaszkban, kölcsönös fertőtlenítés mellett, 14 napig. Az otthon maradáshoz betegállomány kérhető. Az ön-karantén végén célszerű laboratóriumi alapú ELISA IgM és IgG vizsgálatot végezni a tünetmentes fertőzöttség kizárására.
- Az "ön-karanténban" lévő szülők egy háztartásban lévő gyermekei ne járjanak semmilyen közösségbe a 14. nap elteltéig. Barátaikat se látogassák! A megfertőződött gyermekek nagy része teljesen panaszmentes, de fertőzőképes!