

Tájékoztató a COVID-19 vírus-ról

Koronavírusról gyerekeknek

<https://www.youtube.com/watch?v=53jTOPdTJY8&t=13s&fbclid=IwAR1JMWCVa8NorodyDousAaxFYgwtuwy2YvDhurcOrUfRMII6nmnbWXsLuAI>

Kőnig doki üzenete a koronavírusról gyerekeknek

<https://bokaygyermekklinika.hu/2020/03/19/szuloi-tajekoztato-a-koronavirus-jarvany-kapcsan-2>

A fertőzés elkerülése – alapvető szabályok

- **Maradj otthon!**
- **Személyes higiéné betartása**

A legfontosabb a gyakori és alapos szappanos kézmosás.

hazaérkezés után, ételkészítés előtt és közben, étkezés előtt, WC használatot követően, tüsszentés, köhögés, orrfújás után, beteggel érintkezés előtt és után, az állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után

A helyes kézmosás



- **Szemhez, szájhoz, archoz csak kézmosás után nyúljon!**
- **Szellőztesse gyakran otthonát!**
- **Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papírzsebkendőt**, amit használat után azonnal dobjon el, majd mosson/fertőtlenítsen kezét! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne a kezébe köhögjön illetve tüsszentsen, hanem a behajlított kar könyökhajlatába
- **A maszk** önmagában nem elegendő a fertőzés megállításához, ám viselése mások védelme érdekében javasolt, ha valaki légúti tünetektől szenved.
- **Felületek rendszeres tisztítása, fertőtlenítése**
például: asztalok, ajtókilincsek, villanykapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok, távkapcsolók, játékok)!
- **Szervezet védekezőképességének megtartása**
rendszeres mozgás, sokat tartózkodni szabadban (napon, másoktól távol), változatos étkezés, zöldség, gyümölcs és vitaminok fogyasztása
- **Emberi érintkezések, találkozások** lehető legnagyobb mértékű **csökkentése**
- **Kerülje az érintkezést betegekkel**, aki köhög, tüsszög, lázas – legyen bármilyen okból a betegsége (influenza, bakteriális fertőzés, egyéb)!
- Tünetek jelentkezésekor **korai orvoshoz fordulás**
- **Hiteles információkból** folyamatos tájékozódás

TEGYÜNK KÖZÖSEN AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT!

Bővebb információk: [koronavirus.gov.hu](https://www.koronavirus.gov.hu)

<https://www.nnk.gov.hu/koronavirus>

<https://fszk.hu/hir/akadalymentes-informaciok-a-koronavirusrol-fogyatekos-emberek-szamara>