



## BETEGEK ÉS HOZZÁTARTOZÓK SZÁMÁRA

# Házi izoláció igazolt COVID-19 megbetegedés esetén

### HÁZI IZOLÁCIÓ

Önnél COVID-19 betegséget diagnosztizáltak, jelenleg enyhe tünetekkel. Ezért Önnek házi izolációt rendeltek el. Ez az intézkedés az új típusú koronavírus továbbterjedését hivatott megakadályozni.

A vírus könnyedén terjed, és a COVID-19 betegség súlyos lefolyású is lehet.

**Ha állapota rosszabbra fordul, kérjük, haladéktalanul értesítse a háziorvosát.**

Fontos, hogy a hozzátartozók, akik Önnel egy háztartásban élnek, és a izoláció alatt a helyszínen maradnak, egészséges és korábbi betegségekből kigyógyult állapotban legyenek.

**Veszélyeztetett személyek lehetőség szerint ne lakjanak Önnel egy háztartásban:**

- legyengült immunrendszerű személyek,
- krónikus alapbetegségekben szenvedők,
- idősek

### Érintkezés a háztartásában élő hozzátartozókkal

#### A lehető legkevesebb

- ▶ Lehetőleg csak azokkal a háztartáson belüli hozzátartozókkal érintkezzen, akiktől segítségre van szüksége.
- ▶ Érintkezés esetén tartson 1,5 méteres távolságot a hozzátartozóitól, valamint viseljen az orrát és a száját takaró védőmaszkot.
- ▶ Lehetőleg senki más ne tartózkodjon Önnel egy helyiségben, sőt, még jobb, ha más helyen vannak elszállásolva.

### Érintkezés a háztartásán kívüli személyekkel

- ▶ A személyes kontaktust (pl. postással, kézbesítővel, szomszédokkal, barátokkal, ismerősökkel) lehetőleg kerülje.
- ▶ Kérje meg a kézbesítőket, hogy a szállítmányokat tegyék le a ház, vagy lakás bejárata előtt.
- ▶ Ha a kontaktus nem elkerülhető, viseljen az orrát és a száját takaró védőmaszkot, valamint tartsa a lehető legnagyobb távolságot az adott személyektől.

### Elhelyezés lakáson belül

- ▶ Másoktól lehetőleg elkülönítve, saját szobában legyen elszállásolva.
- ▶ Gondoskodjon az összes helyiség rendszeres szellőztetéséről.
- ▶ Ne használja a konyhát, a folyosót, a fürdőszobát és a többi közös helyiséget annál gyakrabban, mint ami feltétlenül szükséges.
- ▶ Ön és hozzátartozói időben és térben lehetőleg elkülönítve étkezzenek.

### HIGIÉNYIA

#### Köhögésre és tüszentésre vonatkozó szabályok

- ▶ Tartsa a lehető legnagyobb távolságot a többi személytől (legalább 1,5 m).
- ▶ Köhögéskor és tüszentéskor forduljon el.
- ▶ Mások védelme érdekében a behajlított kar könyök-hajlatába köhögjön és tüszentsen, vagy pedig egyszer használatos zsebkendőbe, amelyet azonnal egy fedeles szemetesbe ki tud dobni.

#### A kézhigiéncia szabályainak betartása

- ▶ Kerülje a kézfogást.
- ▶ Rendszeresen és alaposan mosson kezet vízzel és szappannal, főként orrfújás, tüszentés vagy köhögés után. Ezzel a kórokozókat szinte teljesen el lehet tüntetni.
- ▶ Mosson kezet legalább 20-30 másodpercig vízzel és szappannal
  - minden másokkal történő érintkezés előtt és után
  - ételkészítés előtt
  - evés előtt
  - WC-használat után
  - mindig, ha a keze láthatóan piszkos
  - beteg személlyel történő minden érintkezés, illetve annak közvetlen környezetében való tartózkodás után.
- ▶ Használjon bőrbarát, alkoholbázisú kézfertőtlenítőt szert a szabad szemmel nem látható szennyeződések ellen. Ügyeljen az alábbi jelölésekre:
  - „**begrenzt viruzid**“ (korlátozottan vírusölő) VAGY
  - „**begrenzt viruzid PLUS**“ (korlátozottan vírusölő +) VAGY
  - „**viruzid**“ (vírusölő)

**Tartsa be a biztonsági utasításokat.**



## BETEGEK ÉS HOZZÁTARTOZÓK SZÁMÁRA

## Tudnivalók az igazolt COVID-19 megbetegedés esetén elrendelt, házi izolációról

- ▶ Használjon egyszer használatos kéztörölőt, vagy cserélje ki a törülközőket, ha azok egyszer már nedvesek lettek.
- ▶ Az egészséges személyek és a betegek külön törülközőt használnak.
- ▶ Ügyeljen rá, hogy minden, a háztartásban élő személy kizárólag a saját törülközőjét használja.


## TAKARÍTÁS

## Tisztítás és fertőtlenítés


- ▶ Tisztítsa le a gyakran megérintett felületeket (éjjeliszekrények, ágykeret, okostelefonok, tabletek stb.) **naponta egyszer**.
- ▶ Tisztítsa le a fürdőszobában és a mosdóban található felületeket **legalább naponta egyszer**.
- ▶ Háztartási használatra szánt tisztítószert és szükség esetén felületfertőtlenítőt használjon. Az utóbbi esetében ügyeljen az alábbi jelölésekre:
  - „**begrenzt viruzid**“ (korlátozottan vírusölő) VAGY
  - „**begrenzt viruzid PLUS**“ (korlátozottan vírusölő +) VAGY
  - „**viruzid**“ (vírusölő)

## Tartsa be a biztonsági utasításokat.

## Mosás


- ▶ A beteg személyek szennyes ruháit legalább 60 °C-on mossa! 
- ▶ A betegek szennyesét külön szennyeszsákban gyűjtse.
- ▶ Ne rázza a szennyeset. Kerülje a bőr és a ruha közvetlen érintkezését, a szennyezett anyagokkal.
- ▶ Hagyományos, általános mosószert használjon, és ügyeljen az alapos száradásra.

## HULLADÉKOK LESELEJTÉSE

- ▶ A betegek által generált hulladékokat (pl. zsebkendőket) tartalmazó szemeteszsákot a beteg szobájában, zárható tárolóban kell tartani. 
- ▶ Az összekötött szemeteszsákot a nem újrahasznosítható (maradék) hulladékokkal együtt selejtezze le.



## EGÉSZSÉGÜGYI PANASZOK

## A panaszok súlyosbodása

A járóbeteg-ellátásért felelős orvos és az illetékes egészségügyi hatóság (Gesundheitsamt) előre tudatja Önnel, hogy vészhelyzet – pl. a panaszok súlyosbodása – esetén akár a szokásos munkaidőn kívül kit kereshet fel. 

## A közös háztartásban élők és a betegségre jellemző tünetek

Minden, a közös háztartásban élő személy első számú kontakt-személynek számít, és házi karantén alatt áll. A kontaktszemély feladata, hogy az izolált COVID-19 beteggel való utolsó érintkezést követő 14 napon keresztül, vagy a beteg izoláció alól való felmentését követő 14 napon keresztül<sup>1</sup>

- ▶ naponta tájékoztassa az illetékes egészségügyi hatóságot (Gesundheitsamt) a saját egészségi állapotáról 
- ▶ figyelje magán a betegségre jellemző tünetek esetleges megjelenését. 
- ▶ Pontosán dokumentálja a betegségre jellemző tüneteket (lásd: [www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen](http://www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen))

Azok a fellépő tünetek, amelyek SARS-CoV-2 fertőzésre utalhatnak (láz, köhögés stb.) **betegségre gyanúsak számítanak**. Ez esetben azonnal további diagnosztikus értékelésnek kell következnie.

## TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

**Robert Koch-Institut**  
(Robert Koch Intézet)  
[www.rki.de/covid-19](http://www.rki.de/covid-19)



**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**  
(Egészségügyi Felvilágosító Központ)  
[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de)



A fordítást végezte az Egészségügyi Felvilágosítás Szövetségi Központja (BZgA).  
Kiadta: Robert Koch-Institut (Robert Koch Intézet), Berlin, 2020  
Szerkesztőség: Informationsstelle des Bundes für Biologische Gefahren und Spezielle Pathogene (IBBS), Fachgebiet 14 – Angewandte Infektions- und Krankenhaushygiene  
Grafika: [www.goebel-groener.de](http://www.goebel-groener.de) | Címlap fotó: Gina Sanders – stock.adobe.com  
Nyomtatás: RKI-Hausdruckerei



A Robert Koch-Institut (Robert Koch Intézet) az Egészségügyi Minisztérium szakterületén működő szövetségi intézet

<sup>1</sup> attól függően, hogy melyik következik be előbb, lásd: [www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen](http://www.rki.de/covid-19-kontaktpersonen)