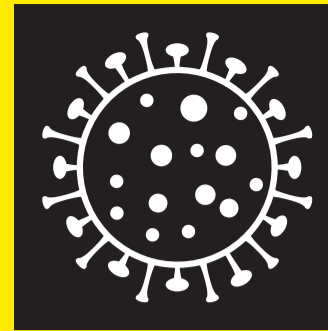


Koronavírus COVID-19



Coronavirus
COVID-19
Public Health
Advice



A koronavírus megállítása végett arra kérjük a veszélyeztetett embereket, hogy „gubóddzanak be”

A legveszélyeztetettebb emberekre vonatkoznak a „begubódzás” konkrét útmutatásai.

Ki „gubóddzon be”?

Akiket a leginkább veszélyeztet a Covid-19, többek között:

- > Minden 70. életévét betöltött személy
- > Mindenki, aki idősek otthonában él vagy hosszú távú gondozásban részesül
- > Minden súlyos egészségügyi problémával küzdő egyén, amely különösen veszélyeztetetté teszi, például: Szervátültetésben részesült személyek, bizonyos típusú rákos betegek (ezt megtudhatja háziorvosától vagy a www.hse.ie weboldalról), súlyos légzési megbetegedés, ritka betegségek, amelyek növelik a fertőzés kockázatát, terhes nők súlyos szívbetegséggel.

Mit jelent a „begubódzás”?

A „begubódzó” személyekre vonatkozó közegészségügyi előírások:

- > Stay at home at all times, except to go out for exercise within
Mindig maradjon otthon, csak testmozgás végzésre hagyhatják el otthonukat legfeljebb 5 km távolságra az otthonuktól
- > Ha vezet, maradjon az otthonától 5 km távolságra és csak olyan személlyel tartózkodhat a járműben, aki Önnel van „begubódzva”
- > Kerülje az üzleteket
- > Szervezze meg, hogy az élelmiszert és a gyógyszereket az ajtajához szállítsák
- > Ha van kertje vagy erkélye, töltsön időt kint, a friss levegőn
- > Telefonon vagy interneten tartsa a kapcsolatot másokkal, ha van hozzáférése
- > Maradjon aktív, keljen fel és lehetőség szerint mozogjon annyit, amennyit tud
- > Próbáljon meg olyan tevékenységeket végezni otthonában, amelyeket élvez
- > Ne fogadjon látogatókat otthonában, a nélkülözhetetlen gondozók kivételével

Kültéri testmozgás

- > Amikor kint van, tartson legalább 2 méter távolságot másoktól
- > Ha sétálni megy, kerülje a fizikai érintkezést másokkal
- > Ne érintsen meg kézzel semmilyen felületet
- > Mosson kezet, amikor hazaér
- > Ha bentlakásos intézményben él, gondozóival beszélje meg, hogy mi biztonságos az Ön számára.
- > Ha aggódik, kérje orvosa tanácsát

Ha olyan személlyel él, akinek „be kell gubódnia”

Bár nem könnyű, tartson 1 méter távolságot az otthonában élő veszélyeztetett személytől.

Friss napi hírek a
www.gov.ie/health-covid-19
www.hse.ie oldalon

A veszélyeztetett személy támogatása az otthonon kívül

- > Tartson távolságot
- > Hagyjon helyet mindenkinek a sétához
- > Kerülje a fizikai érintkezést
- > Ne vigyen a kocsijában olyan veszélyeztetett személyt, mindnyájunknak távolságot kell tartanunk egymástól a Covid-19 terjedésének a megelőzése érdekében

Hol kaphatok segítséget?

- > A kormány megszervezi, hogy minden megyei önkormányzat és helyi hatóság támogatást nyújthasson az élelmiszerhez, alapvető háztartási cikkekhez és gyógyszerekhez való hozzáféréshez.
- > Az ALONE a hét minden napján, reggel 8-tól este 8-ig telefonos támogatást nyújt a 0818 222 024 számon
- > Az HSE Élő vonalán (1850 24 1850) információt és tanácsadást kaphat

Mindenkinek be kell tartania az alábbi 6 legfontosabb lépést a koronavírus megelőzése érdekében



Ne
fogjon kezet és ne
ölelkezzen mások
üdvözlésekor



Tartson
legalább legalább
2 méter távolságot
másoktól,
különösen azoktól,
akik nincsenek jól



Gyakran
és alaposan
mosson kezet a
fertőzés elkerülése
érdekében



Használjon
zsebkendőt ha
tüsszent vagy
köhög, és használjon
után dobja el a
zsebkendőt



Ne
érintse meg a
szemét, orrát vagy
a száját mosatlan
kézzel



Tisztítsa meg
és fertőtlenítse a
gyakran megérintett
és tárgyakat és
felületeket

A koronavírus elleni védelem. Az Ön kezében van.