

Felhívás külföldről hazatérő állampolgárokhoz

Az új koronavírus magyarországi terjedésének csökkentése, a fertőzés tömegessé válásának lassítása érdekében a Nemzeti Népegészségügyi Központ felhívja mindazok figyelmét, akik az elmúlt időszakban bármely külföldi országban jártak, hogy **vonuljanak önkéntes házi karanténba**. Jelenleg 14 nap az önkéntes karantén javasolt ideje, de a járványügyi helyzet változásával az ajánlás feltehetően változni fog 7 napra. Erről a hírcsatornákon keresztül értesíteni fogjuk a lakosságot.

Az önkéntes karantén – mint az elnevezés is jelzi – nem hatósági elrendelés, hanem kérés. Áldozattal jár, de felelős magatartása révén Ön is sokat tehet a közösség és saját védelme érdekében.

Mit jelent az önkéntes karantén?

- Ön a saját otthonában, vagy az állam által, vagy egyéb módon biztosított szálláson tartózkodik, és azt a szükséges ideig nem hagyja el.
- Csak azokkal az emberekkel érintkezik, akik Önnel egy háztartásban élnek, velük is lehetőleg ritkán.
- Látogatókat nem enged be. Ha rosszul érzi magát, láz vagy légszomj, köhögés, egyéb légúti tünet jelentkezik, azonnal hívja orvosát (háziorvosát vagy a háziorvosi ügyeletet).

Mit kell tennie a karantén idején?

Ha lehetséges:

- Tartózkodjon külön szobában vagy helyiségben családtagjaitól!
- Aludjon külön hálósobában!
- Igyekezzen mindig legalább 1,5 méter távolságot tartani a családtagoktól!
- Ne ölelje, ne puszilja meg szeretteit!
- Gondosan ügyeljen a személyes higiénára, mosson rendszeresen kezet, alaposan és gyakran takarítson, szellőztessen!
- A család minden tagja különítse el saját evőeszközeit, amelyeket minden étkezés után mosson el!
- A konyhát ne családtagjaival egyszerre használja, étkezzon tőlük külön időpontban.

Hogyan viselje el a karantént?

- Beszéljen a család többi tagjával az új koronavírusról. A helyzet megértése csökkenti a szorongást. Az információkat megtalálja a Nemzeti Népegészségügyi Központ honlapján: www.nnk.gov.hu
- Tartsa be a normál napi rutint, amennyire csak lehetséges.
- Gondoljon arra, hogyan tudott megbirkózni a múltbeli nehéz helyzetekkel. Ezzel is meg fog birkózni!
- Tartsa a kapcsolatot a rokonokkal és barátaival telefonon, e-mailben vagy közösségi médián keresztül.
- Végezzen rendszeres testmozgást otthon, ami csökkenti a stresszt. Ez lehet tévétorna, jóga, szobabiciklizés.
- Kezelje a helyzetet lehetőségként arra, amire általában nem sok ideje jut. Ilyen lehet az olvasás, rajzolás, filmnézés, elegendő alvás.

Ha az önkéntes házi karantén szabályaival, a javasolt teendőkkel kapcsolatban kérdése van hívja telefonon a lakóhelye szerinti illetékes járási/kerületi hivatal népegészségügyi osztályát, vagy a www.kormanyhivatal.hu honlapon található megyei elérhetőséget!

Kérdései vannak?

Amennyiben további információra van szüksége, az alábbi elérhetőségeken állunk rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- email cím: koronavirus@bm.gov.hu
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>, www.nnk.gov.hu
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>