

ÓVINTÉZKEDÉSEK VÁRANDÓSOK, KISMAMÁK RÉSZÉRE SAJÁT EGÉSZSÉGÜK ÉS A CSECSEMŐ EGÉSZSÉGE ÉRDEKÉBEN

- COVID-19 vírusfertőzéssel kapcsolatban -



Az eddigi eredmények szerint a várandósok, kismamák és csecsemők nem tekintendők magasabb kockázatú betegcsoportnak a hasonló egészségügyi állapotú, nem várandós populációhoz képest COVID-19 koronavírus okozta megbetegedés tekintetében. Általánosságban azonban elmondható, hogy a várandósság megváltoztatja a szervezet védekezőképességét, az immunrendszer működését, amely változások fogékonyabbá tehetik a várandósokat vírusfertőzések tekintetében. A várandósok továbbá magasabb kockázattal rendelkeznek súlyosabb megbetegedés kialakulására vírusfertőzéskor, mint nem várandós társaik. A várandósok, kismamák részére az általános óvintézkedések betartása javasolt.

BETARTANDÓ ÓVINTÉZKEDÉSEK

Az új koronavírus járvány terjedésének megelőzése érdekében az alábbi óvintézkedések betartása szükséges:

- **Mosson kezet** rendszeresen és alaposan, legalább 20 másodpercig, szappannal és folyó vízzel, vagy tisztítsa meg kezét alkoholos kézfertőtlenítővel! Különösen fontos ez:
 - hazaérkezés után;
 - ételkészítés előtt és közben;
 - étkezés előtt;
 - WC használatot követően;
 - tüsszentés, köhögés, orrfújás után;
 - beteggel érintkezés előtt és után;
 - állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után!
- **Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon**, illetve csak kézmosást követően!
- **Szellőztessen rendszeresen!**
- Otthonában **tisztítsa a gyakran megérintett felületeket rutinszerűen** (például: asztalok, ajtókilincsek, villanykapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
- **A gyermekek által használt játékok, eszközök napi fertőtlenítő tisztítása javasolt.**
- **Kerülje a nagy tömeget**, zárt légterű helyiségeket!
- **Kerülje az érintkezést olyan beteggel**, aki köhög, tüsszög, lázas – legyen bármilyen okból a betegsége (influenza, bakteriális fertőzés, egyéb)!
- **Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papír zsebkendőt**, amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne a kezébe köhögjön vagy tüsszentsen, hanem a behajlított kar könyökhajlatába!
- **Amennyiben Ön beteg, tartson távolságot másoktól!**
 - Tartózkodjon a másokkal történő szoros fizikai érintkezéstől!
 - Lehetőleg használjon külön WC-t és mosdót!
 - Használjon külön étkezésletet!
 - Használjon külön törülközőt!
- **Csak akkor használjon maszkot, ha légzőszervi tünetei vannak** (köhögés, tüsszentés), ezzel védje a környezetében lévőket!
- **Szoptatási gyakorlaton ne változtasson**, a lehetőség szerinti leghosszabb ideig szoptasson!

TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk rendelkezésére:

- **telefonszám:** 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- **e-mail-cím:** koronavirus@bm.gov.hu
- **honlap:** koronavirus.gov.hu
- **Facebook-oldal és Messenger:** www.facebook.com/koronavirus.gov.hu