

# HOGYAN ÓVJA MEG SZÜLEIT, NAGYSZÜLEIT?

- COVID-19 vírusfertőzéssel kapcsolatban -



A COVID-19 vírus okozta fertőzések kapcsán az Ön saját felkészülése mellett gondoljon az idősebbekre is, hiszen ők az új koronavírus betegség által nagyobb veszélynek vannak kitéve.

## TANÁCSOK SZÜLEINEK, NAGYSZÜLEINEK

Néhány jó tanács, hogy szülei és nagyszülei is egészségesek maradhassanak.

- **Ha Ön beteg, semmiképp ne találkozzon velük!**
- Magyarozza el nekik, hogyan tudnak védekezni a megbetegedés ellen!
  - Hívja fel figyelmüket a **gyakori kézmosás** fontosságára!
  - Mutassa meg nekik a **helyes kézmosás** technikáját!
  - Figyelmeztesse őket az **arc, az orr és a szem érintésének elkerülésére!**
  - Tanítsa meg őket a **tüsszentés és köhögés helyes etikettjére!**
  - Kérje meg őket, hogy **kerüljék el a tömeget** és a nagylétszámú rendezvényeket!
  - **Kerüljék a szokásos üdvözlési formákat** (pl. puszi, kézfogás, ölelés)!
  - Kérje meg őket, hogy **szellőztessenek gyakran!**
- Látogassa őket ritkábban, helyette inkább **telefonáljon, interneten beszéljen velük!**
- Ne használjanak közös háztartási eszközöket!
- **Tisztítsák és fertőtlenítsék** a gyakran érintett felületeket és tárgyakat!
- **Segítsen nekik a bevásárlásban**, szerezze be számukra a szükséges háztartási termékeket! Ebben az esetben ritkábban kell kimozdulniuk, forgalmas és zsúfol helyekre menniük.
- Tudja meg, hogy milyen **gyógyszereket** szednek szerettei, és orvosuk segítségével próbáljanak némi tartalékot is beszerezni számukra!
- Kísérje figyelemmel a **szükséges élelmiszerek** és orvosi eszközök elérhetőségét, készítsen biztonsági tervet minden eshetőségre!
- Az idősebbek ritkábban követik az online médiát. **Mutassa meg nekik a hivatalos tájékoztatói lehetőségeket!**
- Adja meg nekik a Nemzeti Népegészségügyi Központ zöldszámát!
- Amennyiben szerette egy szociális intézményben vagy idősek otthonában lakik, kísérje figyelemmel az ottani helyzetet!
- Kérdezzen a környezetükben élők egészségi állapotáról, és ismerje mi a teendő egy járvány esetén!

## 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](mailto:koronavirus@bm.gov.hu)
- **honlap:** [koronavirus.gov.hu](http://koronavirus.gov.hu)
- **Facebook-oldal és Messenger**  
[www.facebook.com/koronavirus.gov.hu](https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu)