

COVID-19 KISOKOS

A járvány elleni védekezésben igen nagy az egyén szerepe, felelőssége. Ahhoz, hogy helyesen járjunk el, ismernünk kell az új koronavírus okozta lehetséges tünetek megjelenési formáit. Fontos, hogy a **tünetek súlyossága vagy hiánya alapján nem lehet a diagnózist kimondani vagy kizárni**. Enyhe köhögés hátterében is lehet koronavírus, és a szaglászvesztés hiánya sem zárja ki a fertőzés lehetőségét. Gyakran a nátha tüneteivel kezdődik, ezért is hangsúlyozzuk, hogy **CSAK EGÉSZSÉGESEN** menjünk közösségbe!

Lehetséges **tünetek**:

- láz, hőemelkedés, hidegrázás
- köhögés
- nehézlégzés
- szaglászvesztés, ízérzészavar
- fáradékonyság
- orrdugulás, orrfolyás
- torokfájás
- hányinger, hányás, hasmenés
- fejfájás
- mellkasi, hasi fájdalom
- izom-, ízületi fájdalom

Ha a tünetek valamelyikét tapasztalja,

NE menjen közösségbe és MIHAMARABB konzultáljon háziorvosával!



MARADJON OTTHON

•A legtöbb COVID-19 fertőzött beteg nem szorul kórházi ellátásra, otthonában gyógyulhat. Pihenjen, igyon bő folyadékot, szükség esetén használjon vény nélküli tüneti szereket pl. paracetamol tartalmú lázcsillapítót. Elkülönítés időtartama legalább 10 nap.



ÉRTESÍTSE KONTAKTJAIT

•Tünete megjelenése előtt már 2 nappal fertőzni kezdett. Ha közli kontaktjaival betegségét, megakadályozhatják a továbbterjedést, megvédve másokat a betegségtől.



KÜLÖNÍTSE EL MAGÁT CSALÁDTAGJAITÓL (IZOLÁCIÓ)

•Megvédi őket a fertőzéstől, emellett hamarabb véget ér a rájuk vonatkozó karantén. Amennyire csak lehetséges, tartózkodjon egy külön helyiségben, távol tőlük és háziállataitól. Ha lehetséges, használjon külön WC-t, fürdőszobát, ellenkező esetben fertőtlenítse gyakran. Ha más emberek vagy állatok közelében kell tartózkodnia otthonában, viseljenek maszkot.



FIGYELJE A TÜNETEIT

•Riasztó tünetek miatt haladéktalanul kérjen orvosi segítséget: zavartság, aluszékonyság, ébresztési nehézség, kékes ajak vagy arc, lilás, márványozott bőr, légszomj esetén kérjen orvosi segítséget.

MOSSA GYAKRAN A KEZÉT



•Gyakran mosson kezet szappannal és vízzel legalább 20 másodpercig. Ez különösen fontos orrfújás, köhögés vagy tüsszentés után, mosdó használata után és étkezés vagy ételkészítés előtt. Használjon legalább 60%-os alkoholtartalmú kézfertőtlenítőt, ha szappan és víz nem áll rendelkezésre. A szappan és a víz a legjobb megoldás, különösen, ha a kezek láthatóan koszosak. Ne érintse meg a szemét, az orrát és a száját mosatlan kézzel.



SZEMÉLYES HASZNÁLATI TÁRGYAIT NE OSSZA MEG MÁSOKKAL

•Ne osszon meg ételeket, poharakat, csészéket, edényeket, törölközőket vagy ágyneműt más otthonában tartózkodókkal, mert fertőzött váladékával megfertőzheti őket.



FERTŐTLENÍTSE A GYAKRAN MEGFOGOTT FELÜLETEKET

•Ezen érintett felületek közé tartozik a telefon, távirányító, pult, asztallap, kilincs, fürdőszobai felszerelés, WC, billentyűzet, táblagép és éjjeliszekrény

Betegként legalább 10 napig maradjon otthon, konzultáljon orvosával, hogy megszüntethető-e az izoláció. Az időtartam hossza függ a tüneteitől és alapbetegségétől, de legalább 10 nap.

Szoros kontaktként a járványügyi megfigyelés időszaka 10-14 nap. A járványügyi megfigyelést az utolsó fertőzöttel való kontaktustól számítjuk, amikor még ki volt téve a fertőzés lehetőségének.

Beteg vagy családtagja karanténban van? Kövesse a táblázatot, hogy megtudja, ki mikor mehet közösségbe, munkába.

1. Ha tüneteket tapasztal, izolálja magát legalább 10 napig!

H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
	1	2	3	4	5	6
7	8 -2NAP Tünetmentesen fertőz	9 -1NAP Tünetmentesen fertőz	10 0.NAP Tünetek jelentkeznek	11 1.NAP	12 2.NAP	13 3.NAP
14 4.NAP	15 5.NAP	16 6.NAP	17 7.NAP	18 8.NAP Lázmentesség	19 9.NAP Lázmentesség	20 10.NAP Lázmentesség, Jelentősen csökkent légúti tünetek
21 Izoláció vége	22	23	24	25	26	27

Izoláció: tüneteket mutató vagy laboratóriumi vizsgálattal igazolt fertőző személy elkülönítése.
Időtartama 10 nap a **tünet jelentkezésétől**, **tünetmentes** esetben a *mintavétel* idejétől számítva.

2. Ha szoros kapcsolatba került fertőzöttel (pl. családtag, barát, munkatárs, szomszéd), de elkerüli a további kontaktust, akkor maradjon karanténban 10-14 napig!

H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
	1	2	3	4	5	6
7	8 0.NAP KONTAKTUS, KARANTÉN KEZDETE	9 1.NAP Tünetmentes	10 2.NAP Tünetmentes	11 3.NAP Tünetmentes	12 4.NAP Tünetmentes	13 5.NAP Tünetmentes
14 6.NAP Tünetmentes	15 7.NAP Tünetmentes	16 8.NAP Tünetmentes	17 9.NAP Tünetmentes	18 10.NAP Tünetmentes	19 11.NAP Tünetmentes	20 12.NAP Tünetmentes
21 13.NAP Tünetmentes	22 14.NAP Tünetmentes	23 KARANTÉN VÉGE	24	25	26	27
28	29	30	31			

Karantén: tünetmentes személy járványügyi megfigyelése: a lappangási időszakban jelentkeznek-e a fertőzésre jellemző tünetek. A karantén ideje a hazai eljárás szerint 10 nap, a nemzetközi ajánlás szerint a koronavírus lappangási ideje miatt 14 nap.

A karantén ideje alatt figyeljen arra, hogy további szoros kontaktus NE legyen fertőzött kontaktjával. Figyelje az egészségét, ha tünetmentes marad, az utolsó kontaktus után 10-14 nappal vége a karanténnak. Ha a karantén időszaka alatt történik újabb szoros kontaktus, akkor az utolsó kontaktustól újra kezdődik a karantén 10-14 napos időszaka (3. pont). Ha a karantén időszaka alatt tünete jelentkezne, izolálja magát (5. pont).

Mi számít szoros kontaktusnak ?

- Legalább 15 percen keresztül 1,5-2 méteren belül tartózkodott valakivel, aki megbetegedett a koronavírusról.
- Otthonában ápolt koronavírussal fertőzött beteget.
- Közvetlen fizikai kapcsolatban állt az illetővel (kezet fogott vele, megölelte vagy megcsókolta).
- Közös étkezési vagy ivási edényeket használtak vagy a beteg váladékával szennyezett tárgyakkal érintkezhetett.

3. Ha karantén ideje alatt ismét szoros kapcsolatba kerül a fertőzött beteggel, vagy az Önnel együtt karanténban lévők közül valaki mutatja a megbetegedés tüneteit, a 10-14 napos karantén újrakezdődik.

H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
	1	2	3	4	5	6
7	8 0.NAP KONTAKTUS, KARANTÉN KEZDETE	9 1.NAP Tünetmentes	10 2.NAP Tünetmentes	11 3.NAP Tünetmentes	12 0.NAP Újabb kontaktus, KARANTÉN ÚJRARAKEZDŐDIK	13 1.NAP Tünetmentes
14 2.NAP Tünetmentes	15 3.NAP Tünetmentes	16 4.NAP Tünetmentes	17 5.NAP Tünetmentes	18 6.NAP Tünetmentes	19 7.NAP Tünetmentes	20 8.NAP Tünetmentes
21 9.NAP Tünetmentes	22 10.NAP Tünetmentes	23 11.NAP Tünetmentes	24 12.NAP Tünetmentes	25 13.NAP Tünetmentes	26 14.NAP Tünetmentes	27 KARANTÉN VÉGE
28	29	30	31			

Karantén: tünetmentes személy járványügyi megfigyelése: a lappangási időszakban jelentkeznek-e a fertőzésre jellemző tünetek. A karantén ideje a hazai eljárás szerint 10 nap, a nemzetközi ajánlás szerint a koronavírus lappangási ideje miatt 14 nap.

A karantén ideje alatt figyeljen arra, hogy **további szoros kontaktus NE legyen** fertőzött kontaktjával. Figyelje az egészségét, ha tünetmentes marad, a kontaktus után 10-14 nappal vége a karanténnak. Ha a karantén időszaka alatt történik újabb szoros kontaktus, akkor az utolsó kontaktustól újra kezdődik a karantén 10-14 napos időszaka. Ha egyáltalán nem tudja elkerülni a szoros kontaktust a beteggel, kövesse a 4. pontot. Ha a karantén időszaka alatt tünete jelentkezne, izolálja magát (5. pont).

Mi számít szoros kontaktusnak ?

- Legalább 15 percen keresztül 1,5-2 méteren belül tartózkodott valakivel, aki megbetegedett a koronavírusról.
- Otthonában ápolt koronavírussal fertőzött beteget.
- Közvetlen fizikai kapcsolatban állt az illetővel (kezet fogott vele, megölelte vagy megcsókolta).
- Közös étkezési vagy ivási edényeket használtak vagy a beteg váladékával szennyezett tárgyakkal érintkezhetett.

4. Ha együtt él a fertőző beteggel és nem tudja elkerülni a folyamatos szoros kapcsolatot.

H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
1	2	3	4	5	6	7 0.NAP Fertőzött beteg izolációjának kezdete
8 1.NAP Kontaktus miatt karantén	9 2.NAP Kontaktus miatt karantén	10 3.NAP Kontaktus miatt karantén	11 4.NAP Kontaktus miatt karantén	12 5.NAP Kontaktus miatt karantén	13 6.NAP Kontaktus miatt karantén	14 7.NAP Kontaktus miatt karantén
15 8.NAP Kontaktus miatt karantén	16 9.NAP Kontaktus miatt karantén	17 10.NAP Fertőzőképesség utolsó napja	18 1.NAP Tünetmentes	19 2.NAP Tünetmentes	20 3.NAP Tünetmentes	21 4.NAP Tünetmentes
		0.NAP VÉGSŐ KARANTÉN KEZDETE				
22 5.NAP Tünetmentes	23 6.NAP Tünetmentes	24 7.NAP Tünetmentes	25 8.NAP Tünetmentes	26 9.NAP Tünetmentes	27 10.NAP Tünetmentes	28 11.NAP Tünetmentes
29 12.NAP Tünetmentes	30 13.NAP Tünetmentes	31 14.NAP Tünetmentes				

Karantén: tünetmentes személy járványügyi megfigyelése: a lappangási időszakban jelentkeznek-e a fertőzésre jellemző tünetek. A karantén ideje a hazai eljárás szerint 10 nap, a nemzetközi ajánlás szerint a koronavírus lappangási ideje miatt 14 nap.

A beteggel való folyamatos kontaktus miatt a beteg fertőzőképes időszaka (10 nap) alatt IS karanténban kell maradnia. A beteg utolsó, még fertőzőképes napjától kezdődik az Ön végső 10-14 napos megfigyelési karanténja (lappangási idő). Ha a teljes 10+10(14) nap alatt bármelyik napon tünete jelentkezne, akkor 10 napos izoláció következik (5.pont). (Legrosszabb esetben tünete a karantén utolsó napján jelentkezik. Ekkor a teljes karantén+izolációs napok száma: 10+10(14)+10 nap)

5. Ha a karantén ideje alatt tünetei jelentkeznek, izolálja magát további 10 napra!

H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
	1	2	3	4	5	6
7	8 0.NAP KONTAKTUS, KARANTÉN KEZDETE	9 1.NAP Tünetmentes Karantén	10 2.NAP Tünetmentes Karantén	11 3.NAP Tünetmentes Karantén	12 0.NAP TÜNET JELENTKEZIK, IZOLÁCIÓ KEZDETE	13 1.NAP Izoláció
14 2.NAP Izoláció	15 3.NAP Izoláció	16 4.NAP Izoláció	17 5.NAP Izoláció	18 6.NAP Izoláció	19 7.NAP Izoláció	20 8.NAP Lázmentesség Izoláció
21 9.NAP Lázmentesség Izoláció	22 10.NAP Lázmentesség, Jelentősen csökkent légúti tünetek, Izoláció	23 IZOLÁCIÓ VÉGE	24	25	26	27
28	29	30	31			

Karantén: tünetmentes személy járványügyi megfigyelése: a lappangási időszakban jelentkeznek-e a fertőzésre jellemző tünetek. A karantén ideje a hazai eljárás szerint 10 nap, a nemzetközi ajánlás szerint a koronavírus lappangási ideje miatt 14 nap.

Izoláció: tüneteket mutató vagy laboratóriumi vizsgálattal igazolt fertőző személy elkülönítése.

Fertőzöttel történt kontaktus után kezdődik a karantén, vagyis a megfigyelési időszak, jelentkeznek-e a fertőzésre jellemző tünetek. Ha megjelennek a fertőzésre jellemző tünetek, akkor izolálnia kell magát a tünetek megjelenésétől számított legalább 10 napig.

TESZTEK

- **Antigén:** a vírus fehérjéjét mutatja ki, aktuális fertőzést jelez, mintavétel orron keresztül történik, 15-30perc alatt kapunk eredményt:
 - ✓ **negatív** eredmény esetén mindenképp **szükséges a PCR!**
 - ✓ **pozitív** eredmény esetén **aktuális fertőzést jelez**, nincs szükség PCR-ra.

- **PCR:** vírus örökítőanyagát mutatja ki, aktuális fertőzést jelez, mintavétel orr/szájgaratból történik, napok alatt kapunk eredményt (az antigén tesztnél érzékenyebb vizsgálati módszer):
 - ✓ **pozitív** esetben aktuális fertőzést jelez
 - ✓ **negatív** esetben **sem** szakítható meg a **tünetekkel rendelkező** betegnél az **izoláció!** **Járványügyi megfigyelés** alatt álló, **tünetmentes** személynél a karantén feloldásához **2db negatív** PCR eredményre van szükség.

A betegség lezajlása **után**, az izoláció leteltét követően elvégzett PCR vizsgálatok még lehetnek pozitívak. Ekkor a teszt már nem az aktuális fertőzést jelzi, hanem a szervezet által ürített vírus maradványaira reagál pozitív eredménnyel.

- **Antitest:** vírus ellen termelt immunanyagot mutatja ki a vérben, **aktuális fertőzés kimutatására nem alkalmas!**

Miért érdemes elvégezni az antigén/PCR tesztet (gyermekeknél is!)?

- Tüneteket mutató személyeknek a teszt eredményétől függetlenül – akár pozitív, akár negatív az eredmény - el kell különülniük (izoláció), mivel a betegség tüneteit mutatják és a tesztek nem tudják 100%-os biztonsággal kizárni a fertőzést. A szoros kontaktjaik karanténba helyezése viszont a teszt eredményétől függ: pozitív esetben szükséges a kontaktok karanténba helyezése, ezzel a fertőzés további terjedése akadályozható meg.
- A pozitív eredménnyel rendelkező személyeknek a nemzetközi ajánlások szerint, ha 90 napon belül szoros kontaktusba kerülnének egy COVID pozitív beteggel és nem mutatnak tüneteket, akkor nem kell karanténba menniük. Ezzel kapcsolatban hazai ajánlás még nincs.
- Igazolt koronavírus fertőzés után elővigyázatosságból, a súlyos szövődmények elkerülése érdekében 2-4 hétig nem javasolt a sportolás és a testnevelés órai foglalkozás.

Hivatkozás, képek: CDC, WHO, ECDC, Hazai eljárásrend*

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/quarantine.html>

[https://www.who.int/publications/i/item/considerations-for-quarantine-of-individuals-in-the-context-of-containment-for-coronavirus-disease-\(covid-19\)](https://www.who.int/publications/i/item/considerations-for-quarantine-of-individuals-in-the-context-of-containment-for-coronavirus-disease-(covid-19))

https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/Leaflet-Covid-19_Isolation-and-quarantine.pdf

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/if-you-are-sick/steps-when-sick.html>

*10 nap karantént javasol, a nemzetközi szervezetek 14 napot. A 14 napos lappangási idő miatt utóbbit vettem figyelembe.

Rákosliget, 2020. 11. 27.

**Készítette: dr. Tündik András
házi orvos**