

1. FORGATÓKÖNYV

Tüneteket tapasztal, izolálja magát 10 napig!

H	K	Sze	Cs	P	Szo	V
	1	2	3	4	5	6
7	8 -2NAP Tünetmentesen fertőzött	9 -1NAP Tünetmentesen fertőzött	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.

TÜNETEK:

- Fő tünetek:
 - láz
 - száraz köhögés
 - nehézlégzés, légszomj
 - ízérvészavar, szaglászvesztés
- Nem specifikus tünetek: fejfájás, izom, ízületi fájdalom, hányinger, hányás, hasmenés, hasi, mellkasi fájdalom, fáradékonyág, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás, kötőhártyagyulladás, hőemelkedés, hidegrázás

Fő tünetek közül egy vagy nem specifikus tünetek közül kettő tünet a súlyosságuktól függetlenül(!) felvetik a koronavírus betegség gyanúját.

TÜNETEK JELENTKEZÉSEKOR:

TEENDŐK

- Menjen haza, maradjon otthon!
- Izolálja magát családtagjaitól!
- Értesítse háziiorvosát!
- Értesítse betegségéről -2., -1., 0. napi kontaktjait!

MAGYARÁZAT

- Ne fertőzzön meg másokat.
- Ne fertőzze meg családtagjait.
- Tanácsot kap, tesztről döntenek.
- Tudatja velük: fertőzöttek lehetnek, fertőzhetnek.

Enyhe, közepsúlyos esetben a tünetek megjelenése után még 10 napig képes fertőzni, ezért 10 nap az izoláció ideje. Súlyos esetben, mikor kórházi ellátásra szorul, 20 napig is képes fertőzni.

2. FORGATÓKÖNYV

**Szoros kapcsolat történt fertőzöttel
(pl. családtag, barát, munkatárs, szomszéd), de elkerüli a
további kontaktust.**

Maradjon karanténban 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, hogy a lappangási időszakban jelentkeznek-e a fertőzésre jellemző tünetek. A koronavírus lappangási ideje 14 nap, ezért két hét a karantén ideje.

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

Mi számít szoros kontaktusnak ?

- Legalább 15 percen keresztül 1,5-2 méteren belül tartózkodott valakitől, aki megbetegedett a koronavírussal
- 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. FORGATÓKÖNYV

Karantén ideje alatt ismét szoros kapcsolatba kerül a fertőzött beteggel, vagy az Önnel együtt karanténban lévők közül valaki mutatja a megbetegedés tüneteit.

A 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, hogy a lappangási időszakban jelentkeznek-e a fertőzésre jellemző tünetek. A koronavírus lappangási ideje 14 nap, ezért két hét a karantén ideje.

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

Mi számít **szoros kontaktusnak** ?

- Legalább 15 percen keresztül 1,5-2 méteren belül tartózkodott valakitől, 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. FORGATÓKÖNYV

Együtt él fertőző beteggel, 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 kezde
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 0.NAP VÉGSŐ KARANTÉN KEZDETE	18 1.NAP Tünetmentes	19 2.NAP Tünetmentes	20 3.NAP Tünetmentes	21 4.NAP Tünetmentes
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, hogy a lappangási időszakban jelentkeznek-e a fertőzésre jellemző tünetek. A koronavírus lappangási ideje 14 nap, ezért két hét a karantén ideje.

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 14 napos megfigyelési karanténja (lappangási idő). Ha a teljes 10+14 nap alatt bármelyik napon tünete jelentkezne, akkor 10 napos izoláció következik (5. FORGATÓKÖNYV). (Legrosszabb esetben tünete a karantén utolsó napján jelentkezik. Ekkor a teljes karantén+izolációs napok száma: 10+14+10 nap)

5. FORGATÓKÖNYV

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, hogy a lappangási időszakban jelentkeznek-e a fertőzésre jellemző tünetek. A koronavírus lappangási ideje 14 nap, ezért két hét a karantén ideje.

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

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

A tünetekről, az izolációról és teendőkről tekintse meg az 1. FORGATÓKÖNYVET.

Hivatkozás: 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