

LÉGÚTI MEGBETEGEDÉSEK MEGELŐZÉSÉNEK LÉPÉSEI ÖSSZEJÖVETELEK ELŐTT

KÉSZÍTETTE AZ EPIDEMIOLÓGIAI ÉS SURVEILLANCE KÖZPONT

Megbetegedni és kihagyni az ünnepi eseményeket, partikat hatalmas balszerencse. Van néhány dolog, amivel megelőzhetjük ezt:

1. IMMUNITÁS



Az **immunitás**, amit például a védőoltással megszerezhetünk, segít megelőzni az influenzát és a COVID-19-et.

- A védőoltás vagy a fertőzés után kb. 2 hétig tart, amíg az immunrendszer védekezése felerősödik.
- A fertőzéssel szembeni immunitás azonban nem tart sokáig, és biztosan nem tökéletes.

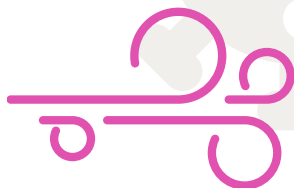
2. MASZKOK



A **maszkok**, amik egyéni szinten jól védenek, különösen, ha jól illeszkednek és szűrővel is ellátottak (mint pl. egy FFP2-es vagy N95-ös maszk).

- A védelem bizonyított influenza és a COVID-19 esetében is.
- Ha van olyan esemény, amin mindenképpen szeretne részt venni, akkor kb. 4-5 nappal korábban kezdjen el maszkot viselni zárt közösségi terekben, hogy csökkentse az esemény idején való megbetegedés esélyét!

3. LEVEGŐMINŐSÉG



A **gyakori szellőztetés és/vagy a levegőszűrővel ellátott légtechnika** alkalmazása az egyik leghatékonyabb eszköz, mivel passzívan és láthatatlanul működik a légúti betegségek megelőzése érdekében. A légtechnika bekapcsolása azonban nem minden esetben múlik rajtunk, van úgy, hogy központi szinten szabályozzák.

MIT TEHETEK AZÉRT, HOGY NE FERTŐZZEK MEG MÁSOKAT EGY ESEMÉNYEN, RENDEZVÉNYEN?

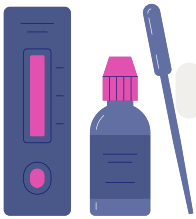
KÉSZÍTETTE AZ EPIDEMIOLÓGIAI ÉS SURVEILLANCE KÖZPONT

Szinte lehetetlen tudni, hogy egy adott pillanatban képesek vagyunk-e tünetmentesen fertőzni másokat egy légúti vírussal. Ez nagy baj, különösen a szintén jelenlévő, magas kockázatú családtagjaink számára. Azért nem vagyunk teljesen védtelemek...

1. OTTHONI GYORSTESZTEK

Influenzára és COVID-19-re léteznek otthon elvégezhető gyors tesztek.

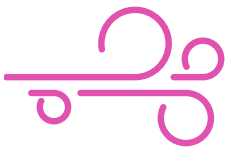
A gyógyszertárakban kaphatók, de vigyázni kell velük, mert a fertőzés kezdetén nagyon gyakoriak a hamis negatív eredmények, különösen, ha tünetmentes valaki. Ha biztosabb akar lenni a negatív eredményben, akkor az összejövétel előtt két nappal végezze az első tesztelést, és 48 óra elteltével, közvetlenül az összejövétel előtt ismételje meg a gyors tesztet!



- Ha nincsenek tünetei, akkor 48 óra különbséggel elvégzett két teszt a fertőzések közel 40%-át azonosítja.
- Ha vannak légúti tünetei, akkor 48 óra különbséggel elvégzett két teszt a fertőzések mintegy 92%-át azonosítja.

Összességében az látható, hogy a tünetmentes személyeknél nem érdemes antigén gyors tesztet végezni, tekintettel a magas költségekre és az alacsony találati arányra.

2. SZELLŐZÉS ÉS LÉGSZŪRÉSEL EGYBEKÖTÖTT LÉGCSERE



Ha Ön vendéglátó, rendszeresen szellőztessen, mozgassa meg a levegőt! Nyissa ki az ablakokat! Vegyen légszűrőt! Ha pedig az időjárás megengedi, a vendégek számára az asztalt a teraszra, a szabadban állítsa fel!

Ezek az intézkedések csökkentik a kórokozók mennyiségét a levegőben.

3. SZÁMÍT AZ OLTÁSI STÁTUSZ?



Ma már nem meglepő, hogy a négy éve kezdődött világjárvány miatt szinte mindenki rendelkezik valamilyen védettséggel (pl. oltás, fertőzés, vagy mindkettő okozta védettség). De bármilyen eredetű a védettség, az rövid ideig hatékony.

Ne gondolja azt, hogy egy COVID-19 ellen oltott ember nem lehet fertőző! A védőoltás legnagyobb érdeme nem az, hogy kivédi a fertőzést, hanem az, hogy megelőzi a súlyos lefolyású, kórházi kezeléssel járó megbetegedést.

MIT TEGYEK AKKOR, HA FERTŐZÖTT VAGYOK (AKÁR VANNAK TÜNETEIM, AKÁR NEM)?

KÉSZÍTETTE AZ EPIDEMIOLOGIAI ÉS SURVEILLANCE KÖZPONT

**Ha tünetei vannak és/vagy pozitív a teszt, feltételezze, hogy fertőző!
Ne menjen el a rendezvényre!**

A FERTŐZŐKÉPESSÉG IDŐTARTAMA A VÍRUSTÓL FÜGG:

- **Influenza** esetén a tünetek jelentkezése után 5-7 napig tart.
- **RSV**-fertőzéskor 3-8 nappal a tünetek jelentkezése után ér véget. Egyes csecsemők és legyengült immunrendszerű emberek a tünetek megszűnése után is terjeszthetik a vírust, akár 4 hétig is.
- **COVID-19** esetén az Omikron-fertőzés átlagosan 6-10 napig tart. Úgy tűnik, hogy a gyermekek kevesebb ideig fertőzőképesek.

VÍRUSELLENES GYÓGYSZERES KEZELÉS

Ha COVID-19-ről van szó, akkor az első kérdés a krónikus alapbetegséggel élő és/vagy a 60 év feletti személy esetén az, hogy kapott-e vírusellenes gyógyszert. Ez a gyógyszer azoknak a COVID-19-ben megbetegedett felnőtteknek a kezelésére szolgál, akiknél fokozott a betegség súlyosra fordulásának kockázata. Ez a gyógyszer nemcsak fekvőbeteg-intézményben érhető el, hanem bármely orvos felírhatja, vagyis háziorvosi praxisban is rendelhető, és gyógyszertárakban kiváltható. Egyelőre nem rendelkezik társadalombiztosítási támogatással, teljes áron vásárolható meg. Sajnos a gyógyszertárak többségében nincs készleten, azonban a gyógyszertár a gyógyszer-nagykereskedőnél megrendelheti, és 24 órán belül megtörténik a kiszállítás az adott patikába.

VISSZAESÉS

COVID-19 esetében előfordul a visszaesés, azaz újra pozitívvá válás, ha pl. a vírusellenes gyógyszer szedése után már negatívvá vált a beteg. A visszaesés gyógyszer nélkül is előfordulhat. A jelenlegi bizonyítékok alapján nem tudjuk megmondani, hogy melyik a gyakoribb.

