

# COVID-19: Segítség magadon és másokon!



## Mit tegyen, ha megbetegszik



- Maradjon otthon és értesítse házi orvosát!
- Lépjen kapcsolatba házi orvosával és informálja őt a tüneteiről! Mondja el neki, hogy COVID-19-ben szenved, vagy ezt feltételezi. Ez az információ segít házi orvosának, hogy megfelelően elláthassa Önt, illetve megakadályozza mások megfertőződését.
- Ha a tünetek nem súlyosak, nincs szükség kórházi ellátásra. Ez esetben otthon is gyógyulhat.
- Tudja felismerni a helyzetet, mikor van szüksége feltétlenül orvosi segítségre vészhelyzetben.
- Amennyiben súlyos tüneteket észlel magán, azonnal kérjen orvosi segítséget!



## Mit tehetünk, hogy támogassuk a legveszélyeztetettebbeket



A környezet támogatása az idősebb emberek irányába:

- A COVID-19-re vonatkozó közösségi tervnek (lakótelepen, közös helyiségekben vagy környéken élőknek) számon kellene tartania minden idős embert (60 éves és azon túl), egészségügyi problémákkal küzdő személyeket és minden szervezetet, mely őket támogatja, hogy biztosítva legyen szükségleteik ellátása
  - o A legtöbb ilyen személy közösségben él, és sokan függenek az ő otthonukban vagy közösségükben nyújtott szolgáltatásoktól és támogatásoktól, hogy megőrizték egészségüket és függetlenségüket.
- Azon intézményeknek, melyek hosszú távú gondozást biztosítanak, csökkenteniük kell a nyilvánosággal való érintkezést, és biztosítani a higiéniai előírások betartását, hogy elkerüljék a COVID-19 bejutását és elterjedését.

Támogatás család vagy ápoló részéről:

- Segítsen azon hozzátartozójának, aki a fent említett veszélyeztetett csoport valamelyikébe tartozik. Pl.: gyógyszerbeszerzés.
- Biztosítson be élelmiszerkészletet nem romlandó termékekből, hogy kéznél legyen és így minimalizálja a boltok látogatását. Élelmiszereket biztosítson be a krízishelyzet időszakára, amely a kormány vagy válságstáb kihirdetése által válik aktuálissá.