

# VÍRUSVÉDELMI TÁJÉKOZTATÓ

## OLVASD VÉGIG TÜRELMESEN !

Rendkívül fontos, hogy értsd meg teljes körűen a problémakört és ezért tartsd be a védekezés szabályait, nem pedig csak azért, mert különben megbüntetnek.

Nem csak saját magadat kell megvédened, mert te gondolhatod úgy, hogy úgyis tünetmentesen átvészeled a fertőzést, de ha te fertőzött vagy, megfertőzheted és/vagy két hét karanténba küldheted a veled szoros kapcsolatban álló rokonaidat, barátaidat, munkatársaidat. Ha pedig a futóversenyen nem tartod be a szabályokat, akkor a futóversenyek jövőbeni megtartását is veszélyezteted.

A koronavírus elsősorban cseppfertőzéssel terjed és nyálkahártyán keresztül jut be a szervezetbe. Nem csak tüsszentéssel vagy köhögéssel, de a sima lélegzettel is a levegőbe kerül és órákon keresztül ott marad, kering össze-vissza. Zárt térben sokkal rosszabb, mert nem tud felhígulni a levegő, a szabadban viszont gyorsan hígul, különösen, ha fúj a szél.

Teljeskörű védelem ellene csak szkafanderben vagy ahhoz hasonló speciális védőöltözetben lehetséges, de nem kell lebecsülni az arcmaszk jelentőségét, mert az is jelentősen csökkenti a fertőzés kockázatát. Mivel általában nem lehet tudni, hogy ki hordozza a vírust és ki nem, az a legjobb, ha mindenkit potenciális vírushordozónak tekintünk és mindenki sebészi arcmaszkot visel, akkor a kilélegzett vírusok túlnyomó része a maszkban marad és nem fertőz meg másokat. Az ún. FFP2 és FFP3 maszkok fordítva működnek, nem a kilélegzett, hanem a belélegzett levegő szűrésére tervezték őket, elsősorban a naponta több száz ügyféllel találkozó dolgozók részére célszerű a használatuk.

A kézmosás is fontos, de nem azért, hogy a bőrünkön keresztül fertőzne meg a vírus, hanem azért mert az ujjunkkal átvihetjük a vírust egy másik felületre. Ezért a testnyílásainkhoz mindig csak tiszta kézzel nyúljunk hozzá! Biztosan előfordult már veled, hogy csípős paprikát ettél, jégzselével vagy melegítő krémmel kented be magadat, elfelejtettél utána gondosan kezet mosni, majd piszkáltad az orrod, a szemedet, pisiltél vagy kakiltál és utána szidtdad magadat. Ugyanezen a módon a vírus is bejuthat a szervezetedbe.

### **Torok fertőtlenítés**

A gyógyszertárakban vény nélkül kapható fertőtlenítő szerekkel, mint a Neomagnol tableta vagy a Solumium oldat, készíts megfelelő hígítású oldatot és gargarizálj vele, ha veszélyben érzed a torkodat. Lenyelni vagy az oldatból készített spray-t belélegezni nem szabad!