



# VESZPRÉMI RENDŐRKAPITÁNYSÁG **RENDKÍVÜLI HÍRLEVÉL**



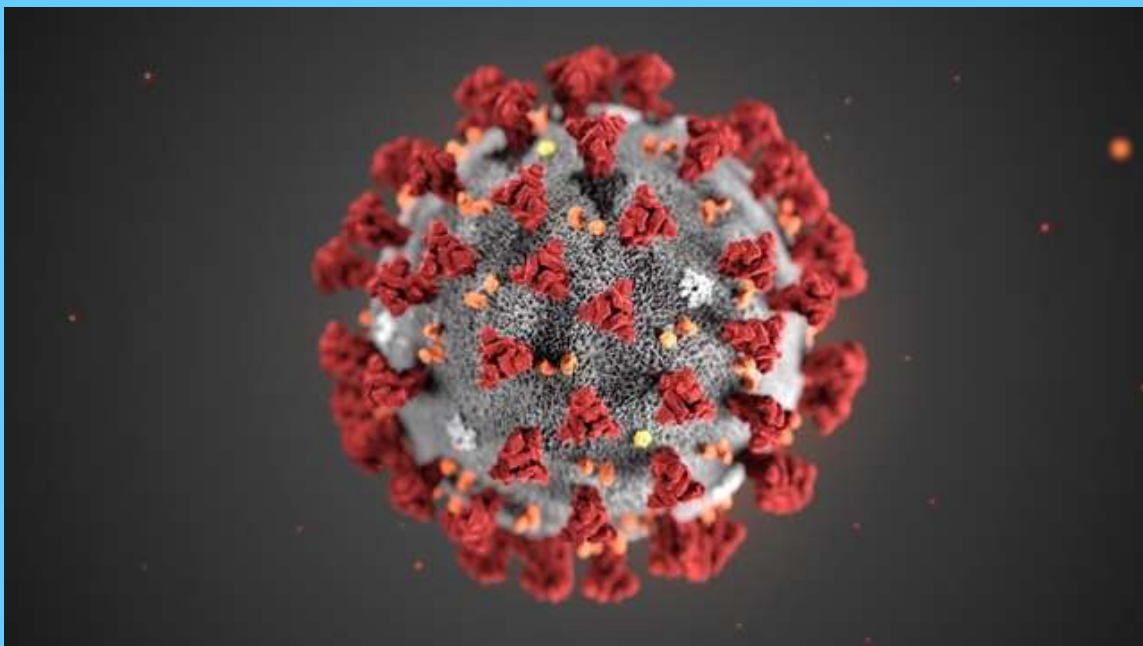
## 2020 MÁRCIUS



### TARTALOM:

- 1. Mit kell tudni a koronavírusról?**
- 2. Életviteli ajánlások diákoknak**

A napi hírek között most a koronavírus felbukkanása, az általa megbetegített emberek számának alakulása és minden e témához kapcsolódó információ „visz” mindent. Hozzá képest eltörpülnek a világ fegyveres konfliktusai, véres leszámolásai, a tömegszerencsétlenségek és a legjelentősebb sportesemények is. Az ilyen mértékű bőség az átlagembert már zavarba hozza még akkor is, ha az csak az információk területén jelentkezik. Az elmúlt évtizedekben az emberiség kihalását vizionáló katasztrófafilmek dömpingje alaposan megágyazott a témának, ezért nem meglepő, hogy sokakban most nem a józan félelem, hanem a rettegés lett úrrá. Olyanok is vannak, akik eddig nem hiteles forrásokból tájékozódtak, így nem ismerik kellőképpen a követendő szabályokat.



Magyarországon a koronavírus-fertőzés elleni védekezésért felelős operatív törzs meghatározta, hogy „Az iskola rendőre” programban feladatot ellátó beosztottak keressék fel az illetékességi területükön lévő alap- és középfokú oktatási intézményeket és tartsanak tájékoztatást a koronavírus-fertőzés megelőzésével, valamint az esetlegesen szükséges járványügyi intézkedésekkel kapcsolatban. Az Országos Rendőr-főkapitányság megelőzési szakemberei pedig összeállítottak egy háttéranyagot a koronavírussal kapcsolatos legfontosabb tudnivalókról. Hírlevelünk első része ezt a szakmai tájékoztatót tartalmazza.

A témának a kiskorúak sajátos helyzetére való aktualizálása érdekében a védőnői szolgálat tapasztalatait is kikértük. Ezt hasznosítva próbáljuk hírlevelünk második részében ráirányítani a figyelmet a mindennapi élet olyan eddig jelentéktelennek vélt elemeire, mint pl. a kézmosás helyes technikája vagy a mobiltelefon higiénéje. Ezeknek az ajánlásokoknak a többsége akkor sem veszít majd aktualitásából, ha a járvány már levonult.

## 1. Mit kell tudni a koronavírusról?

A koronavírusok alapvetően állatok körében fordulnak elő, ugyanakkor egyes koronavírus törzsekről ismert, hogy képesek az emberben is fertőzést okozni. A koronavírusok mind állatról emberre, mind emberről emberre terjedhetnek.

Sokféle állatfaj lehet forrása az emberi megbetegedést okozó koronavírusoknak. A 2012-ben az Arab-félszigetről kiinduló, a közel-keleti légzőszervi szindróma járványát okozó koronavírus elsődleges forrása a teve volt, míg a 2002-ben Kínából kiinduló, a súlyos akut légzőszervi szindróma járványát okozó koronavírus a denevérről cibetmacskák közvetítésével terjedt át emberre.

A mostani járványt okozó új koronavírus 2019 végén került azonosításra Kínában. Az új koronavírus által okozott betegség neve a COVID-19 (*coronavirus disease - koronavírus okozta megbetegedés 2019*). Ez a vírustörzs a kínai Vuhanban a 2019 decemberében kitört járvány előtt ismeretlen volt.

### Megelőzés

A koronavírus ugyanúgy terjed, mint az influenza, cseppfertőzéssel, vagyis az orrból vagy szájból származó apró cseppeken keresztül terjed emberről emberre. A vírus tehát köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel kerül a környezetbe. Ezért is fontos több mint 2 méter távolságra maradni a megbetegedett személyektől és betartani az alapvető higiéniai szabályokat, mert azzal megfertőződhet valaki, hogy a cseppekkel szennyezett tárgyakhoz vagy felületekhez ér, majd a szeméhez, orrához vagy szájához nyúl.

Néhány egyszerű higiénés szabály betartásával jelentősen csökkentheti az esélyét annak, hogy elkapja a fertőzést:

- Ne menjen olyan környezetbe, ahol nagy a valószínűsége a fertőzésnek! Ezért is fontos, hogy ne utazzon most például a gócpontnak számító Észak-Olaszországba vagy olyan más területekre, amiről már tudni lehet, hogy sok a fertőzött.

- Kerülje a szoros kapcsolatot olyan személlyel, aki vírushordozó lehet, mert pl. a közelmúltban valamely külföldi fertőzött területen járt!
- Alaposan és gyakran mosson kezet! Lehetőleg szappanos vízzel vagy legalább 60% alkohol tartalmú kézfertőtlenítővel tisztítsa meg a kezét! Ügyeljen a körmei alatti, és az ujjai közötti területekre is!
- Szellőztessen gyakran! Ez vonatkozik az otthonra, az irodákra, minden zárt térre.
- Köhögéskor és tüsszentéskor takarja el az orrát és száját zsebkendővel, utána dobja ki a zsebkendőt és mosson kezet!
- Kerülje el a köhögő, légúti tüneteket mutató embereket, a nagy tömeget!
- Lázas beteggel lehetőség szerint kerülje az érintkezés minden formáját!
- A megszokott érintkezési, üdvözlési formákat, például a kézfogást, a puszit, a baráti ölelést tanácsos mellőznie.
- Fordítson fokozott figyelmet immunrendszere erősítésére, pl. fogyasszon elegendő vitamint!

Ha Ön egészséges, az arcmaszk használata önmagában nem előzi meg a fertőzést. Az arcmaszk a megbetegedetteknek ajánlott, hogy ne terjessze a vírust egy-egy tüsszentéssel vagy köhögéssel!

A betegség terjedése főleg a fertőzött személyek által kiköhögött, kilélegzett cseppeken keresztül történik. Annak a kockázata, hogy olyasvalakitől kapjuk el a betegséget, akinek egyáltalán nincsenek tünetei nagyon alacsony. Ugyanakkor, sok betegnél csupán enyhe tünetek jelentkeznek. Ezért elképzelhető, hogy olyasvalakitől kaphatjuk el a betegséget, akinél csupán enyhe köhögés jelentkezik, és nem érzi betegnek magát.

A betegség leggyakoribb tünetei:

- Láz, fáradtság és száraz köhögés.
- Egyes betegeknél jelentkezhet izomfájdalom, orrdugulás, orrfolyás, torokfájás, hasmenés, légszomj.
- Ezek a tünetek általában enyhék és fokozatosan jelentkeznek.
- Vannak olyan fertőzöttek, akiknél nem alakul ki semmilyen tünet és nem érzik magukat betegnek.

Ha Ön vagy egy Önnel szoros kapcsolatban álló személy fertőzött területen (pl. Észak-Olaszország) járt, vagy Ön akár itt Magyarországon fertőzött személlyel érintkezett és a fenti tünetei jelentkeznek, akkor az első legfontosabb teendők:

- Maradjon otthon, ne menjen közösségbe!
- Kérjük, hogy ne személyesen menjen a háziorvosi rendelőbe, hanem telefonon hívja fel háziorvosát!
- A háziorvos telefonon fogja kikérdezni Önt.
- Ha felmerül a koronavírus fertőzés gyanúja, akkor a háziorvos értesíti a mentőket és a mentő kórházba szállítja Önt.
- A kórházban minden szükséges vizsgálatot elvégeznek és laborvizsgálatot végeznek, amely kimutatja, hogy koronavírusal fertőzött-e vagy nem.
- Ha a laboreredmény megerősíti, hogy Ön koronavírusal-fertőzött, akkor kórházi megfigyelés (karantén) alá kerül. A kezelés attól függ, hogy a betegség mennyire enyhe vagy súlyos lefolyású.

Nagyon fontos tudni, hogy ha még meg is fertőződik valaki, a legtöbb esetben - az influenzához hasonló tünetekkel - enyhe lefolyású a betegség.

A legtöbben (nagyjából 80%) bármely speciális kezelés nélkül felépülnek a betegségből. A koronavírus-fertőzés kifejezetten az idős emberekre, krónikus betegekre veszélyes. Rájuk kell legjobban vigyáznunk! Minden 6. fertőzöttből nagyjából 1-nél alakul ki súlyos betegség és légzési nehézség. Azoknál valószínűbb ezeknek a kialakulása, akiknek már olyan meglévő egészségügyi problémáik vannak, mint a magas vérnyomás, szívproblémák, vagy cukorbetegség, valamint az idősebbeknél.

A WHO adatai szerint eddig a fertőzések nagyjából 2%-a volt halálos kimenetelű.

### Gyakran ismételt kérdések

*Mik azok a koronavírusok?*

A nevüket az elektronmikroszkóppal látható, koronára emlékeztető, felszíni kitüremkedéseik alapján kapott koronavírus törzsek alapvetően az állatoknál fordulnak elő, némelyek képesek az emberben is fertőzést okozni. Az 1960-as évektől ismert kórokozóként ismert koronavírusok mind állatról emberre, mind emberről emberre terjedhetnek.

*Mit kell tudni az újfajta koronavírusról?*

Az új koronavírus (SARS-CoV-2) Kínában azonosították 2019 végén. Kezdetben 2019-nCoV (új koronavírus) névvel illették, majd az Egészségügyi Világszervezet (WHO) javaslatára SARS-CoV-2-re keresztelték a korábbi SARS-CoV-val (Severe Acute Respiratory Syndrome - súlyos heveny légúti tünetegyüttes vírusa) való rokonsága alapján. Az általa okozott betegséget COVID-19-nek (COVID: coronavirus disease - koronavírus okozta megbetegedés 2019) nevezik.

*Mik a tünetei az új koronavírus által okozott megbetegedésnek?*

Az újfajta koronavírus okozta megbetegedés leggyakrabban enyhe tünetekkel jár, láz, köhögés, légszomj, izomfájdalom és fáradékonyság jelentkezhethetnek. Ritkábban súlyos kórforma alakulhat ki, ami tüdőgyulladással, heveny légzési elégtelenséggel, vagy akár szepszissel (vérmérgezés), keringési vagy több szervi elégtelenséggel járhat. Azoknál a betegeknek alakul ki gyakrabban súlyos, akár életveszélyes állapot, akik valamilyen krónikus alapbetegségben (magas vérnyomás, szív- és érrendszeri betegség, cukorbetegség, májbetegség, légzőszervi betegség, daganatos betegség) szenvednek.

*Hogyan terjed az új koronavírus?*

A vírus leginkább cseppfertőzéssel terjed: köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel kerül a környezetbe, majd a közelben tartózkodó másik emberre. Fertőzött felületek és tárgyak megérintésével a vírus a kézre kerülhet, az arc, a száj, az orr érintésével bejuthat a szervezetbe. Egyelőre nem ismert, hogy pontosan mennyi ideig marad fertőzőképes a vírus a felületeken, annyi azonban bizonyos, hogy az egyszerű fertőtlenítőszerrel elpusztítják.

*Hogy lehet gyógyítani az új koronavírus okozta megbetegedést?*

Jelenleg nincs kezelési módja, gyógyszere. Enyhe esetekben a panaszok csillapítása a cél, súlyos állapotú betegnél az immunrendszert, a légzést, a keringést támogató kezeléseket alkalmazzák (pl. oxigénterápia, folyadék egyensúly helyreállítása, egyéb vírusok ellen korábban kifejlesztett gyógyszerek, szükség esetén légzéstámogatás).

*Van-e védőoltás az új koronavírus ellen?*

A koronavírusok, így az új koronavírus ellen nincs védőoltás. Az új koronavírus esetében megkezdődött a vakcinafejlesztés, a védőoltás előállítása akár egy-másfél évig is eltarthat.

*Mit tegyek a megelőzés érdekében?*

A legfontosabb a gyakori és alapos szappanos kézmosás, vagy legalább 60% alkoholtartalmú kézfertőtlenítő használata. Különösen javasolt mosdó használatát követően és étkezés előtt!

A maszk önmagában nem elegendő a fertőzés megállításához, ám viselése mások védelme érdekében javasolt, ha valaki légúti tünetektől szenved. Amennyiben valamilyen alaptermésége (magas vérnyomás, cukorbetegség, szív- és érrendszeri betegség, légzőszervi betegség, májbetegség, daganatos betegség) van, saját védelme érdekében viseljen maszkot!

Ha köhög vagy tüsszent, használjon papírzsebkendőt, azt használat után azonnal dobja ki a szemetesbe, majd mosson/fertőtlenítsen kezet!

*A gyerekeket is érinti az új koronavírus okozta megbetegedés?*

A vírussal bármilyen életkorú ember megfertőződhet, azonban az eddig igazolt esetek között alig volt gyermekkorú, esetükben pedig a betegség enyhe lefolyású volt.

*Mi a teendő, ha azt gondolom, hogy az új koronavírusal fertőződtem?*

Ha az új koronavírus okozta megbetegedés tüneteit tapasztalja és találkozott olyasvalakivel, akitől elkaphatta a fertőzést, minél hamarabb kérjen telefonos segítséget! A házi orvos, az ügyeletes orvos vagy a mentőszolgálat szakembere feltett kérdései megerősíthetik vagy kizárhatják a fertőzés gyanúját. Mindenképpen jelezze, ha ön vagy önnel kapcsolatban álló járt olyan országban az elmúlt két hétben, ahol új koronavírus-járvány zajlik.

*Mit tegyek, ha fertőzött területen jártam vagy olyasvalakivel érintkeztem, aki ott járt?*

Ha a közelmúltban (14 napon belül) olyan országban járt, ahol új koronavírus-járvány zajlik, vagy kapcsolata volt valakivel, aki az érintett területről érkezett, és ezt követően a betegség tüneteit észleli magán, akkor haladéktalanul hívja fel házi orvosát, vagy a Nemzeti Népegészségügyi Központ ingyenesen hívható zöldszámait (06-80-277-455 vagy 06-80-277-456) valamelyikét! Ha nem feltétlenül szükséges, emberek közé, orvosi váróba ne menjen, tömegközlekedést ne használjon, maradjon otthon!

*Milyen fertőtlenítő szerek hatásosak az új koronavírusal szemben?*

A koronavírusok hatástalanításához virucid (vírusölő) hatású fertőtlenítőszer alkalmazhatók. Megfelelő az alapos, legalább 20 másodpercig tartó, szappanos kézmosás, illetve alkoholos kézfertőtlenítők használata is. Felmosáshoz, takarításhoz is használjon fertőtlenítő tisztítószer! Szellőztessen gyakran!

*Az influenza elleni oltás véd az új koronavírus ellen?*

Az influenza elleni oltás nem ad védekezést az új koronavírus okozta fertőzéssel szemben.

*Mi történik, ha a fertőzés beigazolódik?*

Amennyiben szállítható állapotban van, a beteget a mentőszolgálat a Dél-Pesti Centrumkórház - Országos Hematológiai és Infektológiai Intézetbe szállítja elkülönítés és további ellátás céljából.

*Van-e lehetőség az új koronavírusra szűrővizsgálatot végeztetni?*

Nincs. Jelenleg kizárólag akkor végezhető laboratóriumi kivizsgálás, ha a jellemző tünetek mutatkoznak, és a járványtani kockázat is fennáll. Tünetmentes emberek szűrővizsgálata, tesztelése nem indokolt.

*Várandós vagyok, mit tegyek a megelőzés érdekében?*

Tartsa be a normál higiéniai rendszabályokat, ami influenza-szezonban egyébként is javasolt! Ide tartozik például a gyakori és alapos szappanos kézmosás, alkoholos kézfertőtlenítés. Tömegközlekedési eszközön történő utazáskor kerülje arca, szája, orra és szemei érintését! Jelenleg semmilyen adat nincs arról, hogy az új koronavírusnak magzatkárosító hatása lenne.

*Szükséges-e tartós élelmiszereket nagyobb mennyiségben beszerezni?*

A lakossági ellátás kiegyensúlyozott, a készletek biztosítják a kiskereskedelmi forgalomban esetlegesen, rövid időre jelentkező hiányok pótlását. Gondolja végig saját szükségleteit, és annak megfelelően intézze vásárlásait!

## **2. Életviteli ajánlások diákoknak**

Az iskolás gyermekek esetében nyilván nem szükséges a vírussal kapcsolatos információk teljeskörű megosztása, hanem a kevesebb néha több alapon inkább a szemléletüket érdekes formálni. Amennyiben ez megtörténik, feltehetően nekik is lesznek kreatív ötleteik arra vonatkozóan, hogyan csökkenthetik saját megfertőződésük veszélyét.

A legfontosabb információ a kórokozóról, hogy egy eddig még nem ismert, agresszív vírussal állunk szemben, ezért ajánlott a szakemberek által megfogalmazott szabályok maradéktalan betartása. Nem megijedni kell tőle, hanem védekezni ellene!

Az a tény, hogy az eddig igazolt esetek között csak elenyésző számban voltak gyermekek és a betegség körükben enyhe lefolyású volt, nem jelenti azt, hogy a legfiatalabb korosztály felmenthetné magát a szabályok betartása alól. Ők, mint tünetmentes vírushordozók megfertőződésük esetén eljuttathatják a kórokozót, azokhoz az idős és/vagy beteg hozzátartozókhöz, ismerősökhöz, barátokhoz, akik számára a vírus akár végzetes is lehet. Ezt fontos a gyermekekben tudatosítani.



Bár az alapos és megfelelő technikával végzett kézmosásról már eddig is sok szó esett, azonban az ezzel kapcsolatos felvilágosító tevékenységet továbbra is folytatni kell. E tekintetben egy olyan rutintevékenység megváltoztatását kell elérnünk, amire eddig sokan nem különösebben figyeltek, ezért félok, hogy a korábbi rossz beidegződések még egy ideig önkéntelenül is visszatérhetnek. A témában eddig készült és az interneten megnézhető videók

hasznosak, azonban a legkisebbek esetében célszerű a kézmosás végrehajtásának megtörténtét, illetőleg annak módját ellenőrizni.

Hasznos, ha a diákok egyénileg is rendelkeznek egy kis flakon kézfertőtlenítő zselével, amit mindig maguknál tartanak, így akkor is használni tudnak, ha elérhető közelségben nem áll mosdó a rendelkezésükre. Ugyancsak fontos, hogy megfelelő mennyiségben legyenek látva papírzsebkendővel és azt használat után azonnal az erre (is) rendszeresített hulladékgyűjtő edénybe dobják. WC használat, köhögés, tüsszentés, orrfújás után és étkezés előtt mindenképpen indokolt a kézmosás, de hasznos lehet WC használat előtt és étkezés után is.

Egyes gyermekek ceruzarágása eddig sem tartozott a pedagógusok által támogatott tevékenységek közé, azonban a jelen helyzetben különösen kerülendő a különféle használati tárgyakra a szükségtelen szájba vétele. Az italokhoz mellékelt és gyári csomagolású szívószál akkor lehet kivétel, ha azt a gyermek úgy veszi használatba, hogy a csomagolás felbontása előtt kezét mosott.

A középiskolás korosztály gyakran mértéket nem tartó mobiltelefon használata eddig is számos negatív reakciót váltott ki a felnőttekből. A korábban hangoztatott ellenérvek mellett most elsősorban a fertőzésveszélyt érdemes kiemelni. Már a koronavírus megjelenése előtt is számos tanulmány látott napvilágot, mely a készülékek higiéniéje tekintetében már-már sokkoló információkkal is szolgált pl. a WC ülőkén és a telefonon fellelt gombok és baktériumok számának összevetése.



Ezek az írások már akkor felhívták a figyelmet ezen eszközök rendszeres tisztításának, fertőtlenítésének szükségességére. Nyilván ennek elvégzése iskolai keretek között nem biztosítható, márpedig a kézmosás hatása azonnal annullálódik, ha a diák ezután a kórokozótól hemzsegő telefonját a kezébe veszi. Különösen kerülendő az óráközi szünetben a tízórai elfogyasztásával párhuzamosan folytatott „nyomkodás”. A középiskolások körében kívánatos lenne „eszközhasználati diétát” bevezetni, még ha ez egyelőre meglehetősen illuzórikusnak tűnik is.

A korosztály leánytanulói körében népszerű műkörmök vagy hosszúra növesztett természetes körmök akadályát képezik annak, hogy a kezeiket egy alapos kézmosás során a kórokozótól megtisztítsák. Az egészségügyben dolgozók esetében eddig is az ujjbegynél tovább nem növesztett körmöket tartották csak a betegek szempontjából biztonságosnak. A lakkozott körmöt ugyan nem találták kockázatosabbnak a kutatások, mint a lakkozatlant, kivéve, ha a lakk már részben lepattogzott, mert ez esetben az így kialakuló egyenetlenségekben már megtapadhattak a mikroorganizmusok. Különösen közösen használt körömlakk esetében nő meg az esélye annak, hogy maga az üvegcsé is befertőződik. A közös használat nyilván elterjedt jelenség a kollégiumokban.



A járvány hatására egyre többen viselnek szájmaszkot. A gyermekek számára ez kezdetben viccesnek tűnhet, élcelődhetnek azon, akit maszkban látnak. Célszerű őket felvilágosítani, hogy jelen helyzetben ez az erkölcsös magatartás és a maszkot viselő elsősorban a környezetében lévőket óvja.

Az idősebb, öntudatosabb diákokban ellenérzést válthatnak ki a személyi szabadságot korlátozó rendszabályok,

különös tekintettel a karanténra. Meg kell értetni velük, hogy vannak élethelyzetek, amikor a közösség érdeke, biztonsága azt kívánja, hogy az egyén jogait átmenetileg korlátozzák. Ezeket a rendszabályokat a járvány levonulásával magától értetődő módon vissza fogják vonni. Addig viszont mindenki tűrni és türelemmel viseltetni tartozik.

### **Információkéréssel forduljon hozzánk bizalommal!**

**Veszprémi Rendőrkapitányság**  
**8200 Veszprém, Bajcsy-Zsilinszky utca 2.**  
**Tel: 06-88/428-022**  
**E-mail: [rauszi@veszprem.police.hu](mailto:rauszi@veszprem.police.hu)**

### **A kiadásért felel: Rausz István r. ezredes rendőrkapitány**

Tájékoztatjuk, hogy a Rendőrségi Adatvédelmi Nyilvántartás szerinti adatvédelmi tájékoztató a következő linkről letölthető:  
<http://www.police.hu/hu/a-rendorsegrol/adatvedelem/altalanos-informaciok>

Tájékoztatjuk továbbá, hogy amennyiben a jövőben nem kívánja hírlevelünket megkapni, a Veszprémi Rendőrkapitányság [rauszi@veszprem.police.hu](mailto:rauszi@veszprem.police.hu) e-mail címre küldött üzenetével kérheti e-mail címe törlését.