

## Hogyan óvja meg szüleit, nagyszüleit?

- COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban -

A COVID-19 vírus okozta fertőzések kapcsán az Ön saját felkészülése mellett gondoljon az idősebbekre is, hiszen ők az új koronavírus betegség által nagyobb veszélynek vannak kitéve.

### TANÁCSOK SZÜLEINEK, NAGYSZÜLEINEK

Néhány jó tanács, hogy szülei és nagyszülei is egészségesek maradhassanak.

- **Ha Ön beteg, semmiképp ne találkozzunk velük!**
- Magyarázza el nekik, hogyan tudnak védekezni a megbetegedés ellen!
  - Hívja fel figyelmüket a **gyakori kézmosás** fontosságára!
  - Mutassa meg nekik a **helyes kézmosás** technikáját!
  - Figyelmeztesse őket **az arc, az orr és a szem érintésének elkerülésére!**
  - Tanítsa meg őket a **tüsszentés és köhögés helyes etikettjére!**
  - Kérje meg őket, hogy **kerüljék el a tömeget** és a nagylétszámú rendezvényeket!
  - **Kerüljék a szokásos üdvözlési formákat** (pl. puszi, kézfogás, ölelés)!
  - Kérje meg őket, hogy **szellőztessenek gyakran!**
- Látogassa őket ritkábban, helyette inkább **telefonáljon, interneten beszéljen velük!**
- Ne használjanak közös háztartási eszközöket!
- **Tisztítsák és fertőtlenítsék** a gyakran érintett felületeket és tárgyakat!
- **Segítsen nekik a bevásárlásban**, szerezze be számukra a szükséges háztartási termékeket! Ebben az esetben ritkábban kell kimozdulniuk a forgalmas és zsúfolt helyekre menniük.
- Tudja meg, hogy milyen **gyógyszereket** szednek szerettei, és orvosuk segítségével próbáljanak némi tartalékot is beszerezni számukra!
- Kísérje figyelemmel a **szükséges élelmiszerek** és orvosi eszközök elérhetőségét, készítsen biztonsági tervet minden eshetőségre!
- Az idősebbek ritkábban követik az online médiákat. **Mutassa meg nekik a hivatalos tájékozási lehetőségeket!**
- **Adja meg nekik a Nemzeti Népegészségügyi Központ zöldszámát!**
- Amennyiben szerette egy szociális intézményben vagy idősek otthonában lakik, kísérje figyelemmel az ottani helyzetet!
- Kérdezzen a környezetükben élők egészségi állapotáról, és ismerje mi a teendő egy járvány esetén!

### TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: [koronavirus@bm.gov.hu](mailto:koronavirus@bm.gov.hu)
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>