

Az ezen magyar nyelvű változat elkészítésének alapjául szolgáló, a Központi Kormányzat által kiadott eredeti dokumentum a <https://www.gov.uk/coronavirus> weboldalon érhető el.

A brit kormány legfrissebb tájékoztatója (2020. március 26) a koronavírusról (COVID-19 vírusról): útmutató arról, mit és hogyan kell tennie

Maradjon otthon

- Csak akkor hagyja el otthonát, ha élelmiszer vásárlása miatt, egészségügyi okból vagy munkavégzés céljából kell elindulnia, ez utóbbi esetben csak akkor, ha nem tud otthonról dolgozni.
- A többi embertől tartson 2 méter távolságot.
- Mosson kezet, azt követően azonnal, ahogyan hazaérkezett.

Még akkor is terjesztheti a vírust, ha nincsenek tünetei.

Bármilyen élethelyzetben is van Ön, a legfontosabb tanács, hogy tartsa be a fenti útmutatásokat.

1. A koronavírus (COVID-19) legjellemzőbb tünetei a nemrégiben kezdődött és azóta is tartó köhögés és/vagy láz. Ha Önnél fennállnak ezen tünetek, bármennyire enyhék is legyenek, maradjon otthon, és ne hagyja el az otthonát 7 napig azután, hogy a tünetek felléptek Önnél. Nem szükséges felhívnia az NHS-t a 111-es számon, ahhoz, hogy önkéntes elkülönítésbe vonuljon. Ha a tünetei súlyosbodnak az otthoni elkülönítés során, vagy nem javul az állapota a 7 nap elteltével, kérjük, hogy vegye fel a kapcsolatot szakemberekkel az [NHS 111 online](#) oldalon. Ha nincs Internet-kapcsolata, telefonon hívja fel az NHS-t a 111-es számon. Egészségügyi szükséghelyzet esetén kérjük, hogy hívja a 999-es számot.
2. Gyakrabban mossa meg a kezét, szappannal és meleg vízben, mintegy 20 másodpercen át, különösen akkor, ha előzőleg köhögött, tüsszentett, vagy kifújta az orrát, vagy azt követően, hogy olyan nyilvános helyen volt, ahol az emberek köhögtek, tüsszentettek vagy az orrukát fújták. Használjon kézfertőtlenítőt, ha csak ehhez tud hozzájutni.
3. A kórokozók terjedésének csökkentése érdekében, ha köhögnie vagy tüsszentenie kell, takarja el a száját és az orrát egy zsebkendővel, vagy - ha nincs zsebkendője - a ruhája ujjával (ne a kezével). A használt zsebkendőt azonnal dobja a szemetesbe. Ezt követően mossa meg a kezét, vagy használjon kézfertőtlenítő gélt.
4. Tisztítsa meg és fertőtlenítse a rendszeresen érintett tárgyakat és felületeket a szokásos tisztítószerekkel, annak érdekében, hogy csökkenjen annak veszélye, hogy a fertőzés más embereket is elérjen.

A pillanatnyi állapot szerint, és a COVID-19-ről és más hasonló légzőszervi megbetegedést okozó vírusokról meglevő ismereteink szerint, ez a betegség az idősebb korosztályhoz tartozók és a krónikus betegségben szenvedők számára nagyobb veszélyt jelent. Amennyiben további információk válnak ismertté, a fenti ajánlások változhatnak.