

Így védekezzenek a koronavírus-fertőzés ellen az idős emberek

2020. március 14. • Mit tegyünk

A koronavírus-fertőzés az idősebb korosztályt fenyegeti leginkább, ezért arra kérjük Önöket, hogy fogadjanak meg néhány fontos tanácsot. **Ezekkel jelentősen csökkenthető a megbetegedés veszélye:**

- Kerüljék azokat a helyeket, ahol sokan vannak. Különösen a zárt tereket, a csoportos rendezvényeket, és lehetőség szerint a tömegközlekedést!
- Kerüljék az érintkezést lázas betegekkel vagy olyan családtaggal, aki köhög, tüsszög vagy lázas!
- Gyakran és alaposan mossanak kezet, szappannal és vízzel!
- Kerüljék a pusztit, ölelést, kézfogást még a rokonokkal, barátokkal is!
- Szellőztessenek gyakran.
- Egyenek sok gyümölcsöt, zöldséget és vitamindús ételeket.
- Ha bármilyen panaszuk van, különösen láz, szárazköhögés, akkor ne személyesen menjenek a háziorvoshoz, hanem telefonon hívják őt. Így elkerülhetik, hogy más betegek megfertőzzék Önöket.
- Amennyiben valamelyik családtag mostanában külföldön járt vagy előfordulhat, hogy fertőzött személlyel érintkezett, most kerüljék a találkozást!
- Kérjék meg a családot, hogy most jobban figyeljenek Önökre!

Vigyázzanak magukra, és vigyázzunk egymásra!