

## TÁJÉKOZTATÓ ÉS AJÁNLÁS

Jelenleg Magyarországon két járványos betegség terjed: az egyik a szezonális influenza. Ezzel szemben sokaknak védettsége van a korábban megkapott vakcina következtében. Ez a védettség az oltatlanok számára is előnyt jelent, hiszen lelassítja a járvány kifejlődését. A szezonális influenza jellemzője, hogy sokaknál viszonylag enyhe tünetekkel jelentkezik. A halálozási arány körülbelül 0,1%. Fertőzőképessége viszonylag kicsi: egy ember átlagosan kevesebb mint két másik embert fertőz meg.

A másik járvány egy teljesen új kórokozó okozta betegség, amelynek a neve COVID-19 (angol betűszó, jelentése koronavírus okozta megbetegedés 19). Ez ma már egy viláги járvány. Egy olyan viláги járvány, amely terjedésének központja jelenleg Európában van. Magyarországon ez a járvány éppen felfutása kezdetén van. Ez azt jelenti, hogy megfelelő intézkedések mellett még lehetőségünk van a felfutás ütemét olyan szinten tartani, amely mellett a kórházi ellátó rendszer képes legyen segítséget nyújtani azoknak, akiknél súlyos tünetek jelentkeznek.

A COVID-19 betegség jellemzői sokban hasonlítanak az influenza megbetegedés jellemzőihez: fáradékonyság, gyengeség, izom fájdalmak, láz, száraz köhögés, légszomj. Jelenleg nincsenek arról pontos adataink, hogy a népesség hány százaléka kapja el ezt a betegséget hiszen ilyen járvány még nem volt. A járvány még világszinten is felfutó szakaszában van. A kínai tapasztalatok alapján azt lehet tudni, hogy az esetek nagy részében viszonylag enyhék a tünetek. Körülbelül a betegek 80% a az amelyik nem szorul kórházi ellátásra. A megbetegedettek 20%-a olyan súlyos tüneteket mutat, amelyek kórházi kezelést igényelnek. Ebből a 20%-ból körülbelül 5% (vagyis száz megbetegedettből öt) kiterjedt tüdőgyulladás következtében mesterséges lélegeztetésre szorul.

Az ENSZ egészségügyi szervezete, a WHO, jelenlegi állásfoglalása az, hogy a beigazolódott megbetegedések 3-3,5%-a halálos kimenetelű. Ez rendkívül magas az influenza 0,1%-os halálozási arányához viszonyítva. A helyzetet súlyosabbá teszi az, hogy ez a halálozási arányszám erősen életkor függő. Az életkortól független átlagos 3% mellett a 70-80 éves korosztályban már 10% feletti halálozási arányt tapasztalnak. A jelenlegi járványhelyzetben egy megbetegedett több mint két másik megbetegedést okoz. Ez a sokszorozási szám is jelentősen nagyobb, mint az influenzáé.

Mivel egy új betegségről van szó azt megelőzni, hogy viszonylag nagy számú ember betegedjen meg valószínűleg nem lehet. Azt viszont el lehet érni, hogy a megbetegedések időben hosszú távon következzenek be. Vagyis ne az történjen, hogy néhány nap leforgása alatt több száz esetleg ezer ember válik beteggé. Megfelelő viselkedési szabályok betartása mellett most még talán el lehet érni azt, hogy ez a több száz, esetleg ezer megbetegedés akár fél év vagy egy év időtartama alatt jelenjen meg, így ne egyszerre szoruljon kórházi ellátásra igen sok beteg. A kínai tapasztalatok azt mutatják, hogy akár néhány nap késedelem a megelőző intézkedésekben katasztrofálisan ronthatja a végeredményt.

Azt, hogy mire ügyeljünk röviden úgy lehetne összefoglalni: minél kevesebb alkalommal kerüljünk közvetlen érintkezésbe más emberekkel. Kissé részletesebben: csak olyan elfoglaltságokat vállaljunk, amelyek elkerülhetetlenek, elhalaszthatatlanok. Például csak olyan fogászati ellátást kérjünk, amely halaszthatatlan sürgősségi ellátásnak minősül, például súlyos, elviselhetetlen fájdalom, csillapíthatatlan vérzés megszüntetése. Csak olyankor keressük meg háziorvosunkat, ha olyan tüneteket mutatunk, amelyek súlyos betegségre utalnak. Első lépésként ilyenkor is lehetőleg


telefonon át vegyük fel a kapcsolatot az orvosunkkal. Ugyan ezek az elvek érvényesek a rendelési időn kívüli ügyeleti ellátás esetében is. Ha rendelési időben halaszthatatlan ellátási igény miatt meg kell keresnie háziorvosát a váró helységeken elhelyezett kézfertőtlenítő eszközöket rögtön megérkezése után használja. Ha előre ütemezett kontrollvizsgálat válik esedékessé a közeljövőben akkor lehetőleg kérjen új időpontot. Természetesen ez alól kivétel, ha a kontrollvizsgálat valamilyen súlyos panasz elhárítása miatt válik szükségessé.

Amennyiben mód van rá kerüljük a tömegközlekedési eszközök használatát. Ha mégis szükséges, akkor úgy várakozunk, hogy kellő távolságra legyünk a velünk együtt várakozóktól. (Ez gyakorlatilag legalább két métert jelent.) Halasztható hivatalos ügyeinket ütemezzük át későbbi időpontra. Ügyintézéshez próbáljunk meg elektronikus eszközöket használni: telefont, internet elérést.

Akár barátokkal akár olyan családtagokkal, akikkel nem élünk együtt csak elkerülhetetlen esetben találkozunk. Az ilyen elkerülhetetlen találkozások esetén a lehető legrövidebb ideig legyünk együtt. A találkozások során kerüljük a követlen érintést: ne fogjunk kezét, ne öleljük meg egymást, ne érjünk egymás bőréhez. Ha tüsszentünk vagy orrot fújunk akkor papírzsebkendőt használjunk. Az egyszer már használt zsebkendőt ne használjuk újra. Gyakran és alaposan mosson kezet minden olyan esetben, amikor nem a szűkebb életterünkben vagyunk. Csak kézmosás után nyúljunk ételhez italhoz. Kezünkkel arcunkat, szemünket, szánkat, orrunkat csak kézmosás után érintsük meg.

A vírus terjedését országhatárok nem állítják meg ezért fontos az, hogy ha olyan országból érkezett haza, ahol tömegesen előfordultak fertőzések, akkor minden esetben telefonon jelentkezzen háziorvosánál. Ha tudomására jut, hogy olyan helyen tartózkodott, ahol korábban önnel egy időben fertőzöttek is tartózkodtak, keresse meg telefonon háziorvosát ezzel segítve a megbetegedett kapcsolatainak felderítését. Arra az esetre, ha valaki azt gyanítja, hogy megfertőződött és telefonon nem tudja felvenni a kapcsolatot háziorvosával a település önkormányzata Felsőzsolcán, az Egészség ház udvarán, egy ideiglenes ellátóhelyet hozott létre. Ha azt gyanítja, hogy megfertőződött és telefonon nem tudott kapcsolatba lépni háziorvosával rendelési időben az ideiglenes ellátóhelyen várakozzon. Az ideiglenes ellátóhelyként működő sátorban történő megérkezését az ott elhelyezett elektromos csengővel tudja jelezni a háziorvosi szolgálatoknak. Jelzésére háziorvosa a rendelőből le fog jönni és kikérdezi Önt, majd a szükséges intézkedéseket megteszi. Az ideiglenes ellátóhely felállítását az indokolja, hogy annak használatával elkerülhető, hogy beigazolódott fertőzés esetén az egészségházat be kelljen zárni.

Ezt a tájékoztatót és ajánlást Felsőzsolca város polgármesterének megbízásából készítettem:

  
Dr. Magyar Erzsébet

