



NEMZETI NÉPEGÉSZSÉGÜGYI KÖZPONT

Tájékoztató a járványügyi készültségi időszak alatt betartandó ÁLTALÁNOS JÁRVÁNYÜGYI MEGELŐZŐ szabályokról

Az időben meghozott korlátozó intézkedések, a lakosság nagyfokú együttműködésével lehetővé tették, hogy 2020. június 18-án a veszélyhelyzet, és az ezzel járó, a mindennapi életünket jelentősen átalakító korlátozások megszüntetésre kerülhettek.

Tekintettel azonban arra, hogy a járványveszély nem szűnt meg, ezért a veszélyhelyzet helyett **járványügyi készültség** lépett életbe.

Annak érdekében, hogy a jelenlegi alacsony járványügyi kockázat emelkedését, és az újabb korlátozások bevezetését elkerülhessük, a **járványügyi készültség időszakában** is rendkívül fontos az alábbi **általános járványügyi szabályok betartása az élet minden területén:**

Egészséges személy

A jelenlegi koronavírus járvány elsősorban direkt módon cseppfertőzéssel terjed, azaz a vírus terjedése szempontjából a legnagyobb veszélyt a megbetegedett köhögő, tüsszögő ember jelenti. Ezért az elsődleges és legfontosabb megelőző intézkedés, hogy **kizárólag egészséges, tüneteket nem mutató személy álljon munkába, menjen közösségbe.**

Személyi higiéne betartása

A járvány terjedésének megelőzése, saját magunk és embertársaink védelme érdekében rendkívül fontos az alapvető higiéne szabályok betartása:

- az egyes tevékenységeket megelőző és azt követő **szappanos kézmosás vagy alkoholos kézfertőtlenítés**, mivel az alapos kézmosás vagy kézfertőtlenítés eltávolítja a kezünkről az esetlegesen rajta levő vírusokat.
- **a köhögési etikett betartása**, azaz köhögéskor, tüsszentéskor takarjuk el az arcunkat könyökhajlattal vagy papír zsebkendővel. A papír zsebkendőt használat után rögtön dobjuk szemetes kukába, így elkerülhetjük a vírusok szétszóródását.
- **az arc felesleges érintésének kerülése**, mivel szennyezett kezünkkel a vírusokat az arcunkon keresztül könnyen bejuthatjuk a szervezetünkbe.

Távolságtartás

- Tekintettel arra, hogy tünetmentes személy is hordozhatja a vírust, továbbra is javasolt a **1,5 méteres védőtávolság megtartása**. A fertőzöttek elsősorban köhögés, tüsszögés, de (újabb bizonyítékok szerint) hangos beszéd vagy éneklés során is apró nyálcseppeket

bocsátanak ki, amelyek vírusokat tartalmaznak, így minél közelebb tartózkodunk egy fertőzött személyhez, annál valószínűbb ezen fertőző cseppecskék belélegzése.

- **Kerüljük a zsúfolt helyszíneket, csoportosulásokat!** Minél több ember gyűlik össze egy adott helyen, annál nagyobb eséllyel találkozhatunk fertőzött személlyel, és annál könnyebben fertőződhetünk meg.

Fokozott fertőtlenítés

A köhögéssel, tüsszentéssel a különböző felületekre került vírus inaktiválása érdekében fokozottan ügyelni kell a **tisztaságra**, a rendszeres **fertőtlenítő takarítás elvégzésére**, azonban nem cél a steril környezet létrehozása otthonunkban.

A fertőtlenítő takarítás során kiemelt figyelmet kell fordítani arra, hogy a **kézrel gyakran érintett felületek** (ilyenek pl. az ajtókilincsek, korlátok, villanykapcsolók, mosdók csaptelepei stb.) **vírusölő hatású szerrel fertőtlenítésére kerüljenek.**

A felületek fertőtlenítésére jól alkalmazhatók az alkohol bázisú gyorsfertőtlenítők, illetve a fertőtlenítő kendők, míg a klóráló burkolattal ellátott helyiségek padló és fal burkolatainak fertőtlenítésére használhatók a klórtartalmú készítmények.

A fertőtlenítőszeret minden esetben a gyártó által magyar nyelven feltüntetett használati utasítás szerint, **megfelelő koncentrációban és megfelelő behatási idővel kell felhasználni, megfelelő szellőztetés mellett.**

Az ózon fertőtlenítőszerként vagy légtisztításra történő felhasználása országos tisztifőorvosi engedély nélkül jogszerűtlen. **Ózongenerátorokat csak engedéllyel rendelkező szakember használhat** indokolt esetben, **kizárólag emberek távollétében, a kezelés utáni kötelező szellőztetési idő betartásával.** Az ózongenerátorok használatakor keletkező ózon, illetve a levegőben lévő illékony anyagok és az ózon reakciójából származó káros vegyületek egészségre ártalmasak.

A helyiségek **UV-fénnyel történő fertőtlenítése is kizárólag emberek távollétében történhet.**

Fokozott szellőztetés, légtechnika rendszerek helyes használata

Újabb tanulmányok szerint az egészen apró nyálcseppek hosszabb ideig a levegőben maradhatnak fertőzőképességüket megőrizve. Az apró nyálcseppecskék elsősorban zárt térben jelenthetnek kockázatot, ahol koncentráltan megmaradnak. Zárt térben a kórokozók koncentrációjának csökkentése érdekében kiemelt figyelmet kell fordítani a **folyamatos vagy rendszeres, fokozott intenzitású természetes szellőztetésre.**

A több ember által használt helyiségekben (egészségügyi intézmények, iskolák, idősotthonok, zsúfoltabb szolgáltató helyiségek) a nem megfelelően működtetett légtechnikai eszközök természetes szellőztetés hiányában növelhetik a fertőzés kockázatát.

Mesterséges szellőztetés esetén amennyiben nyithatóak az ablakok, javasolt a minél gyakoribb, nyitott ablakokon keresztüli természetes szellőztetés egyidejű alkalmazása. Amennyiben az ablakok nem nyithatóak, úgy egyéb úton kell biztosítani a folyamatos friss levegő ellátást és kerülni kell a használt levegő visszakeverését a rendszerbe.

Az olyan légtechnikai készülékek, amelyek friss levegő pótlására nem alkalmasak, és kizárólag a belső levegőt forgatják (pl.: split klíma és fan-coil berendezések, mobil légtisztítók), a levegőben tarthatják a vírusos cseppeket, szállíthatják a kórokozókat. Ezek a

készülékek csak akkor használhatóak, ha egyidejűleg intenzív levegő utánpótlás történik kültérből.

Split klímaberendezések a nyári időszakban, amennyiben használatuk a nagy melege tekintettel indokolt, az alábbi feltételek betartása mellett működtethetők:

- a készüléket úgy állítsák be, hogy a **helyiség alsó felében ne okozzon nagy légáramot**, (a levegőáramot felfele irányítsák),
- a klímaberendezések használatával párhuzamosan végezzenek **napi többszöri** (gyermekintézményekben óránként, szociális intézményekben, egészségügyi ellátórendszer intézményeiben a beltéren tartózkodók személyének változása függvényében legalább naponta 3-5 alkalommal) **intenzív (teljes ablakfelületet kitaró) szellőztetést**,
- a készülék beltéri egységének **hőcserélője és porszűrője gyakran** (súlyosabb járványhelyzetben hetente vagy gyakrabban) **kerüljön fertőtlenítésre**, engedélyezett vírusölő hatású szerrel,
- nagyobb igénybevétel (például rendezvények) előtt és után is fertőtlenítsék a készülékeket,
- a cserélhető szűrővel is rendelkező készülékek **szűrőjét** zsúfoltabb helyiségekben, nagyobb igénybevétel esetén (egészségügyi szolgáltatók, osztálytermek) **cseréljék az előírtnál gyakrabban** a megfelelő óvintézkedések betartása mellett, figyelembe véve, hogy a használt szűrő fertőzés forrása lehet (maszk és kesztyű használata mellett a szűrőt a helyszínen óvatosan helyezték műanyag zsákba és azt azonnal zárják le),
- **megfelelő hőmérséklet beállítása** szükséges a berendezésen (a külső hőmérsékletnél maximum 6-8°C-kal hidegebbre javasolt a klímaberendezést beállítani).

Ventilátorok használata csak folyamatosan kitaró ablakok mellett javasolt a helyiségekben több személy egyidejű tartózkodása esetén. E készülékek kitaró ablakok mellett segíthetik a beltéri levegő gyors kicserélődését, ezáltal a kórokozók koncentrációjának csökkentését, zárt ablakok mellett azonban fokozzák a fertőződés kockázatát.

Egyes UV-fénnyel, HEPA-szűrővel vagy elektrosztatikus légszűrővel működő **mobil légtisztító készülékek** csökkenthetik a levegőben lévő vírusok számát, azonban szintén hozzájárulhatnak a vírusos cseppek lebegtetéséhez is. Hamis biztonságérzetet kelte elterelődhet a figyelem az alapvetően fontos természetes szellőztetés szükségességéről, így akár emelhetik is a fertőződés kockázatát a zsúfoltabb beltérekben.

Légtisztítók járványhelyzetben való használata esetén az alábbiakra kell figyelmet fordítani:

- használatukkal párhuzamosan **folyamatos, vagy gyakori** (óránkénti) **intenzív** (teljes ablakfelületet kitaró) **szellőztetés szükséges** (amennyiben a helyiségben egyidejűleg többen is tartózkodnak), nehezebben szellőztethető helyiségek esetén a szomszédos helyiségek felől ajtón keresztül szükséges biztosítani a friss levegőt.
- a szűrővel rendelkező készülékek általában félévente előírt **szűrőcseréjét nagyobb igénybevétel esetén** (például kórterem, üzlethelyiségek, osztálytermek) **végezzék gyakrabban** (3-4 havonta), a megfelelő óvintézkedések betartása mellett, figyelembe véve, hogy a használt szűrő is fertőzés forrása lehet,
- az **UV-C fény** (germicid lámpával) ellátott légszűrő-készülékeknél fontos, hogy ozontermelődésmentesek legyenek, azaz **csak 253,4 nanométer feletti**

hullámhosszúságú ibolyántúli (UV-C) sugarakat bocsásson ki a készülékben működő UV fényforrás, mert az ennél rövidebb hullámhosszúságú UV fény alkalmazásánál ózon termelődik. Emellett fontos, hogy **az UV-fény zárt rendszerben működjön**, és teljesen fedett legyen a szem- és bőrkárosodás elkerülése érdekében,

- az elektrosztatikus szűrővel rendelkező készülékek előírt tisztításának elhagyása a hatékonyságot csökkenti,
- **ózontermelő légtisztítók használata ellenjavallt**, mivel az ózon káros az egészségre.

Maszkhasználat

A járványügyi készültségi időszak védelmi intézkedéseiről szóló 285/2020. (VI. 17.) Korm. rendelet védelmi intézkedésként a 6 év feletti személyek számára a **tömegközlekedési eszközön való utazás**, valamint az **üzletben történő vásárlás során száját és az orrot eltakaró eszköz (például orvosi maszk, sál, kendő) kötelező viselését írja elő.**

A jogszabály az **üzletekben dolgozók** – kivéve a vendéglátó üzlet belső (zárt) részében dolgozókat - **kötelező maszkviseléséről nem rendelkezik.**

A maszkviselési kötelezettség megszegése szabálysértésnek minősül, melyre vonatkozó **hatósági feladatokat** az általános szabálysértési hatóságként kijelölt, **területileg illetékes rendőrségi szervek látják el.**

Maszk viselése:

A WHO ajánlása szerint viseljenek maszkot:

- az egészségügyi dolgozók,
- a légúti tünetekkel rendelkező személyek (enyhe tünetek esetén is)
- COVID-19 fertőzöttet ápoló személyek,
- minden olyan helyen ahol nehézségekbe ütközik a távolságtartási szabályok betartása, azaz a javasolt 1,5 méteres távolság nem tartható.

Textil maszk viselése

Egyelőre korlátozott bizonyíték áll rendelkezésre arra vonatkozóan, hogy a textilmaszk védelmet jelent a megfertőződés vagy a fertőzés terjedése ellen. Ennek ellenére jelentős közösségi terjedés esetén, olyan helyszíneken, ahol sok ember van jelen és nem tartható be a legalább 1,5 m-es távolság (pl. üzletek, tömegközlekedés), ajánlható a textilmaszk használata. Fontos azonban tisztában lenni azzal, hogy a **helytelen maszkhasználat növelheti a megfertőződés kockázatát.**

Az arcmaszkok helyes viselési módja:

A maszkok csak az egyéb higiénés szabályokkal együttesen jelentenek védelmet: a rendszeres, alapos kézmosás vagy kézfertőtlenítés.

Orvosi maszk helyes viselése:

- A maszk felvétele előtt mossunk vagy fertőtlenítsünk kezet.
- Ellenőrizzük, hogy a maszk tiszta és ép, a teteje van felfelé, és a belseje felénk.

- Úgy vegyük fel a maszkot, hogy takarja az orrot, a szájat és az állat, és a lehető legszorosabban illeszkedjen az arcunkhoz. A fém merevítőszálat simítsuk az orrunkra. **A maszk semmilyen védelmet nem nyújt, ha a száj vagy az orr szabadon van!**
- Ne érnünk a maszk külső felszínéhez a használat során.
- Az orvosi maszkot cserélni kell, ha átnedvesedik vagy szennyeződik.
- Az orvosi maszkok egyszer használatosak, levétel után zárt tárolóba ki kell dobni.
- Levétel előtt és után is mossuk meg vagy fertőtlenítsük alaposan a kezünket.
- Hátról előre vegyük le a maszkot, ne érnünk hozzá a külső felszínéhez.

Textil maszk helyes viselése:

- Első használat előtt mossuk ki 60-90 °C-on, majd lehetőség szerint vasaljuk is ki.
- A maszk felvétele előtt mossunk vagy fertőtlenítsünk kezet.
- Ellenőrizzük, hogy a maszk tiszta és ép. Úgy vegyük fel a maszkot, hogy takarja az orrot, a szájat és az állat, és a lehető legszorosabban illeszkedjen az arcunkhoz. **A maszk semmilyen védelmet nem nyújt, ha a száj vagy az orr szabadon van!**
- Ne érnünk a maszk külső felszínéhez a használat során. Ha mégis hozzáértünk, akkor utána használjunk kézfertőtlenítőt.
- Levétel előtt és után is mossuk meg vagy fertőtlenítsük alaposan a kezünket.
- Hátról előre vegyük le a maszkot, ne érnünk hozzá a külső felszínéhez.



- Ha a maszk tiszta, tegyük egy tiszta és zárható nejlonzacskóba, és újrafelvételkor ne érnünk a külső oldalához.
- Legalább naponta egyszer majd mossuk ki forró vízzel (legalább 60°C) és mosószerrel, majd száradás után – lehetőség szerint – vasaljuk ki.
- Mindenkinek legyen saját maszkja, ne használjuk közösen senkivel.
- A textilmaszk növelheti a megfertőződés kockázatát, ha szennyezett kézzel érintjük meg, vagy a fej egyéb részén tartjuk (áll alatt vagy homlokon), és csak időszakosan húzzuk az orr és száj elé.
- **A maszkviselés ne adjon hamis biztonságérzetet: a rendszeres kézmosás/kézfertőtlenítés nélkül nem jelent kellő védelmet.**

Ennek megfelelően fontos szempont annak hangsúlyozása, hogy jelenleg nincs egyetlen olyan intézkedés, amellyel biztosan megállítható a vírus terjedése, egy komplex intézkedéscsomagot kell alkalmazni, ahogy ezt Magyarország teszi.

Kérjük, hogy a fenti járványügyi szabályok és a Kormányrendeletben előírt védelmi intézkedések betartásával továbbra is segítsék a járvány megelőzésére irányuló

törekvéseinket, és együttműködésükkel támogassák a korlátozó intézkedések bevezetésének elkerülését.