**KORONAVÍRUS: védekezés, megelőzés lépésről lépésre**

A halálos áldozatokat is követelő, új koronavírus egyre közelebb van Magyarországhoz. Bár a szakemberek igyekeznek minél jobban lassítani a járvány terjedését, a csúcspontot még nem értük el. Jelenleg ugyan hazánk nincs közvetlen veszélyben, a hatóságok csak gyanús eseteket vizsgáltak, de nem kizárt, hogy hamarosan itthon is megjelenik a koronavírus. Megfelelő óvintézkedésekkel, a megelőzésre való tudatos koncentrálással azonban csökkenthetjük annak a rizikóját, hogy megfertőződjünk. Szerencsére, a koronavírus ellen bevethető módszerek más, a felső légutakat megtámadó vírusok, például az influenza vagy a nátha ellen is hatásosak!

**A kézmosás a legfontosabb**

***A gyakori, alapos kézmosás*** az egyik legjobb módszer a koronavírus terjedésének megállításához. Természetesen, ez nem annyit jelent, hogy egy kevés langyos vízzel meglögyböljük a kezünket! *A megfelelő kézmosás legalább 20-30 másodpercig tart, meleg vízzel és szappannal történik, és* ***ne hagyjuk ki sem az ujjak közötti területet, sem a kézfejet!*** Ha nem áll rendelkezésünkre szappan és víz, fertőtlenítő hatású, alkoholos zselét is használhatunk. Ezt néhány száz forintért beszerezhetjük a gyógyszertárakban, drogériákban vagy nagyobb szupermarketekben, de sok nyilvános helyen is ki van már rakva ilyen adagoló.

**Különösen fontos a kézmosás:**

* tüsszentés és köhögés után
* toaletthasználat után
* ételkészítés előtt, alatt és után
* étkezés előtt
* **ha kisgyerekekről, kisbabákról gondoskodunk**
* ha betegeket gondozunk
* **ha állatokat gondoztunk, állati ürüléket kezeltünk**
* ha a kezünk láthatóan piszkos

**Köhögés, tüsszentés**

***A koronavírus*** (más hasonló vírusokhoz hasonlóan) ***valószínűleg cseppfertőzéssel terjed***, vagyis a köhögéssel, tüsszentéssel a levegőbe juttatjuk a kórokozókat, azokat pedig mások belélegezhetik. **Ha nem takarjuk el az arcunkat, jelentős mértékben felgyorsíthatjuk a járvány terjedését.** A régi udvariassági szabály, vagyis az, hogy tegyük a szánk elé a kezünket, csak részben követendő. Ha ugyanis a tenyerünkbe köhögünk, tüsszentünk, és nem mossuk meg azonnal a kezünket, a különböző tárgyak, felületek vagy éppen más emberek megérintésével rögtön tovább is adhatjuk a vírust! A legjobb, **ha zsebkendőt szorítunk az arcunkra**, vagy a könyökhajlatunkba tüsszentünk, köhögünk.

**Kerüljük a zsúfolt helyeket, a betegeket!**

***Minél több ember zsúfolódik össze egy viszonylag zárt helyen, annál nagyobb az esélye annak, hogy megfertőzzük egymást*** a kórokozókkal. Ez még akkor is igaz, ha mindent megteszünk azért, hogy ne adjuk tovább a koronavírust. **Hacsak nem kifejezetten muszáj, ne menjünk zsúfolt helyekre.**

Ehhez kapcsolódik az a jó tanács is, hogy ***lehetőleg kerüljük a közeli kontaktust a láthatóan beteg, köhögő, taknyos emberekkel***. Ez természetesen akkor is igaz, ha mi magunk vagyunk betegek! Ha lázasak vagyunk, köhögünk vagy más felső légúti tünetünk van, maradjunk otthon.

**Viseljünk-e maszkot?**

Ha a koronavírussal kapcsolatos védekezésre gondolunk, a legtöbb ember számára azonnal a szájat és az orrot takaró arcmaszk ugrik be. A maszk célja, hogy a levegőben lévő részecskéket kiszűrje, így azok ne kerülhessenek be a szervezetbe.

Azonban ***a kereskedelmi forgalomban kapható arcmaszkok többsége nem nyújt tökéletes védelmet, egyrészt, mert általában nem illeszkedik elég szorosan az arcra, másrészt, mert az apróbb részecskéket nem képes kiszűrni.***

Ha a maszkviselés mellett döntünk, akkor **a szorosan illeszkedő, nagyobb szűrőképességű (vagyis kisebb részecskéket kiszűrni képes) maszkot válasszuk. Ezek ára általában jóval magasabb,** mint az egyszerűbb arcmaszkoké.

Fontos megjegyezni, hogy a maszk nemcsak minket véd a fertőzéstől, de másokat is attól, hogy mi továbbadjuk nekik a kórokozókat, ezért akkor fokozottan javasolt lehet a maszk, ha mi vagyunk betegek!

Forrás: EgészségKalauz