

Oltassuk be magunkat!



Az A(H1N1)v elleni védőoltás már elérhető Magyarországon is. Ingyen kapják meg az oltást a következő célcsoportok: [ingyenes védőoltásra jogosultak](#).

Amennyiben Ön nem tartozik ezen csoportokba, akkor a gyógyszerárakban elérhető vakcinát vásárolja meg, melyet a házi orvos ad be kérés esetén. Az oltás ára 1930 forint. Figyelem: a hagyományos influenza-elleni védőoltás nem hatásos a új típusú influenza ellen!

Az oltással kapcsolatos legfontosabb kérdések és válaszok [megtalálhatóak itt](#).

Alaposan mossunk kezet!



Bár evidensnek tűnik, de az influenza megelőzésének leghatékonyabb módja az alapos kézmosás. A kézmosás mindig meleg, szappanos vízzel történjen, figyeljünk arra, hogy az ujjak között és a csuklónál és mossuk meg kezünket! Egy alapos kézmosás legalább 20-30 másodperc hosszú. Az alkohol-alapú kéztisztító zselé is hatékonyan tisztítja a kezet. Ne használjunk másokkal közös törölközőt!

Az alábbi esetekben mindig mossunk kezet:

- ha kezünkbe tüsszentettünk vagy köhögtünk;
- ha megfogtunk olyan tárgyakat, melyet sok más ember is használ (kilincs, számítógép billentyűzet, kapaszkodó buszon, villamoson, metrón);
- ha találkoztunk az A(H1N1)v vírus által már megfertőzött emberrel;
- miután WC-n voltunk;
- mielőtt étkezünk vagy ételt készítünk;
- minden alkalommal, amikor hazaérkezünk, illetve beérkezünk az iskolába, vagy munkahelyünkre.

Ne felejtsek el a fentieket gyerekeinkkel és minden környezetünkben élő ismerősünkkel is betartatni!

Mindig használjunk zsebkendőt!



Mivel az A(H1N1)v vírus a tüsszentés és a köhögés során a levegőbe juttatott cseppeken keresztül több órán át életképes és fertőz, ezért minden esetben használjunk zsebkendőt! Javasoljuk az egyszer használatos papír zsebkendőt a vászon zsebkendő helyett. A papír zsebkendőt használat után azonnal dobjuk el zárható szemetesládába! Amennyiben nincs nálunk zsebkendő, akkor sohasem a kézfejükbe, hanem a könyökhajlatba tüsszentsünk vagy

köhögjünk! Tüsszentés vagy köhögés után mindig mossunk kezet!

Óvakodjunk a sok ember által használt tárgyaktól!



Az A(H1N1)v vírus a tárgyak felületére jutott cseppek révén is terjed. Ezért óvakodjunk a sok ember által használt tárgyaktól, illetve azok használata után mindig mossunk kezet. A fertőzés terjedésének megakadályozása érdekében a szokásosnál jóval gyakrabban tisztítsuk, fertőtlenítsük a környezetünkben lévő olyan tárgyakat mint a számítógép billentyűzete, a TV távirányítója, a kilincsek vagy a lift gombjai. Célszerű magunknál egyszer használatos kézfertőtlenítő kendőt hordani, melyet akkor is tudunk használni, ha nincs lehetőségünk kezet mosni.

Fontos, hogy ne igyunk mások poharából, üvegéből. Ne használjunk olyan textil törölközőt, melyet más is használ.

Keressünk Segítőtársat!



A járvány terjedését lassítja, ha az, aki beteg, nem hagyja el a lakást, így nem terjeszti a vírust. Mivel betegség idején segítségre lehet szükségünk, ezért fontos, hogy még mielőtt megbetegednénk, keressünk Segítőtársakat, azaz olyan családtagokat, barátokat, szomszédokat, akik betegségünk esetén ellátnak minket a szükséges gyógyszerekkel, étellel, itallal stb.

Ajánljuk fel mi magunk is segítségünket a betegeknek, ha ezzel meg tudjuk azt akadályozni, hogy el kelljen hagynia lakását és ezzel esetleg másokat is megfertőzhet. Amikor meglátogatjuk a beteget, semmiképpen ne fogjunk vele kezét, ne öleljük meg, ne használjuk a tárgyait, ne igyunk vagy együnk az általa használt edényekből. Látogatás után ne felejtünk el alaposan kezét mosni.

Tájékozódjunk!



A tájékozottság az egyik legjobb megelőzési mód! Figyeljük folyamatosan az influenzával kapcsolatos híreket a www.antsz.hu, a www.jarvany.hu honlapon, iratkozzunk fel a [hírlevélre](#). Kérjünk további információt házi orvosunktól, illetve az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat ingyenesen hívható telefonszámán: +36 80 204-217