

# ÓVINTÉZKEDÉSEK VÁRANDÓSOK, KISMAMÁK RÉSZÉRE SAJÁT EGÉSZSÉGÜK ÉS A CSECSEMŐ EGÉSZSÉGE ÉRDEKÉBEN - COVID-19 vírusfertőzéssel kapcsolatban -



Az eddigi eredmények szerint a várandósok, kismamák és csecsemők nem tekintendők magasabb kockázatú betegcsoportnak a hasonló egészségügyi állapotú, nem várandós populációhoz képest COVID-19 koronavírus okozta megbetegedés tekintetében. Általánosságban azonban elmondható, hogy a várandósság megváltoztatja a szervezet védekezőképességét, az immunrendszer működését, amely változások fogékonyabbá tehetik a várandósokat vírusfertőzések tekintetében. A várandósok továbbá magasabb kockázattal rendelkeznek súlyosabb megbetegedés kialakulására vírusfertőzéskor, mint nem várandós társaik. A várandósok, kismamák részére az általános óvintézkedések betartása javasolt.

## BETARTANDÓ ÓVINTÉZKEDÉSEK

Az új koronavírus járvány terjedésének megelőzése érdekében az alábbi óvintézkedések betartása szükséges:

- **Mosson kezet** rendszeresen és alaposan, legalább 20 másodpercig, szappannal és folyó vízzel, vagy tisztítsa meg kezét alkoholos kézfertőtlenítővel! Különösen fontos ez:
  - hazaérkezés után;
  - ételkészítés előtt és közben;
  - étkezés előtt;
  - WC használatot követően;
  - tüsszentés, köhögés, orrfújás után;
  - beteggel érintkezés előtt és után;
  - állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után!
- **Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon**, illetve csak kézmosást követően!
- **Szellőztessen rendszeresen!**
- Otthonában **tisztítsa a gyakran megérintett felületeket rutinszerűen** (például: asztalok, ajtókilincsek, villanykapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
- **A gyermekek által használt játékok, eszközök napi fertőtlenítő tisztítása javasolt.**
- **Kerülje a nagy tömeget, zárt légtérű helyiségeket!**
- **Kerülje az érintkezést olyan beteggel**, aki köhög, tüsszög, lázas – legyen bármilyen okból a betegsége (influenza, bakteriális fertőzés, egyéb)!
- **Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papír zsebkendőt**, amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne a kezébe köhögjön vagy tüsszentsen, hanem a behajlított kar könyökhajlatába!
- **Amennyiben Ön beteg, tartson távolságot másoktól!**
  - Tartózkodjon a másokkal történő szoros fizikai érintkezéstől!
  - Lehetőleg használjon külön WC-t és mosdót!
  - Használjon külön étkezészetet!
  - Használjon külön törülközőt!
- **Csak akkor használjon maszkot, ha légzőszervi tünetei vannak** (köhögés, tüsszentés), ezzel védje a környezetében lévőket!
- **Szoptatási gyakorlaton ne változtasson**, a lehetőség szerinti leghosszabb ideig szoptasson!

## TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- e-mail-cím: [koronavirus@bm.gov.hu](mailto:koronavirus@bm.gov.hu)
- honlap: [koronavirus.gov.hu](http://koronavirus.gov.hu)
- Facebook-oldal és Messenger: [www.facebook.com/koronavirus.gov.hu](https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu)