

# Járványügyi útmutató: ajánlások szociális segítők és önkéntesek számára

Az önkormányzatokra most sok feladat hárul az otthonmaradásra buzdított idős vagy veszélyeztetett lakosok ellátásában. Ez a rövid útmutató nekik és a civil önkénteseknek segít abban, hogy új vagy megnövekedett feladataikat biztonságosan tudják ellátni, minimálisra csökkentve a fertőzés veszélyét. Az útmutatót a Budapest Intézet munkatársai állították össze, a koronavírus-kisokos.eu ajánásai és az elérhető (de általánosabb) hivatalos tájékoztatók alapján, és a koronavírus-kisokos.eu önkéntes orvosszakértői hagyták jóvá.

## 1. Legfontosabb általános tudnivalók a fertőzés terjedéséről

A koronavírus legismertebb tünetei a láz, köhögés, illetve a légszomj, de más tünetek is előfordulhatnak, illetve sokan tünetek nélkül esnek át a fertőzésen. A tünetek általában a fertőzés után 2-14 nappal jelennek meg, de tünetmentesen is meg lehet fertőzni másokat.

A vírus cseppfertőzéssel terjed, de tárgyakon is hosszú napokig fertőzőképes marad, így a több ember által használt helyeken bármi fertőzött lehet. A nyálkahártyán át jut be a szervezetbe, jellemzően úgy, hogy fertőzött kézzel nyúlunk a szem, száj, orr környékére.

Legbiztosabban úgy kerüljük el a fertőzést, ha otthon maradunk és nem engedünk be senkit a lakásba. Ha mégis kimegyünk, kerüljük a tömeget és legalább 2 méteres távolságot tartunk másoktól.

A **kesztyű** csak a viselőjét védi, de őt is csak addig, amíg nem nyúl az arcához. A kesztyűre tapadó vírus ugyanúgy bejuthat a szervezetbe, mint a kéz bőrre tapadó.

Az egyszerűbb vagy házilagos **maszkok** főként a külvilágot védik, ha a maszkot viselő már elkapta a betegséget. Mivel sokaknál enyhe, vagy semmilyen tünetet nem okoz a vírus, ha közterületre, mások által is használt helyekre megyünk, hasznos a viselése, akkor is, ha épp nincs ott más, hiszen egy tüsszentéssel is nyomot hagyhatunk. Ha nagyon zavar a maszk és emiatt többször nyúlunk az arcunkhoz, akkor előbb otthon gyakoroljuk a viselését.

A maszk és a kesztyű viselése tehát nem nyújt 100%-os védelmet, ezért fontos, hogy a szokásosnál sűrűbben és alaposabban mossunk kezet szappannal, legalább 20 másodpercig, főleg mielőtt hozzányúlunk az arcunkhoz, illetve miután hozzáértünk valamihez, amihez valószínűleg mások is (pl.: ajtókilincsek, liftgombok, korlátok, boltból frissen vett áru, futártól frissen átvett csomag). Ha kimegyünk a lakásból, hazaérve fertőtlenítsük, vagy pár napra tegyük félre azokat a személyes tárgyakat (pl.: telefon, kulcsos, szemüveg, bot, táska, ruhák, kutyapóráz), amikhez saját magunk hozzáértünk.

A **szappan** ugyanolyan jól elpusztítja a vírust, mint a fertőtlenítők, egyetlen hátránya, hogy víz nélkül nem tudjuk használni. Ebben az esetben olyan szórófejes **kézfertőtlenítőt** érdemes használni, ami legalább 60%-ban tartalmaz alkoholt.

További részletek: [Koronavirus-kisokos.eu](http://Koronavirus-kisokos.eu)

## 2. Mire kell figyelmeztetni az ellátott időseket?

- Az ellátott időseket tájékoztassuk az első pontban összefoglalt általános tudnivalókról.
- Amennyiben lázas, köhög és légszomja van, hívja fel házi orvosát és ne hagyja el az otthonát.
- Otthonában ne fogadjon vendéget, ha muszáj kimennie, kerülje az érintkezést másokkal, különösen olyan zárt terekben (lift, tömegközlekedés, nagyáruház), ahol sokan megfordulnak. Ha mégis el kell mennie a boltba, gyógyszertárba, a kisebb, közeli boltokat válassza, a 65 év felettieknek fenntartott időszámban menjen és írjon előre listát, hogy ne időzzön sokat a boltban. Ez csökkenti annak a kockázatát, hogy tünetmentes (de fertőző) betegekkal találkozzon.



- A vásárolt termékek csomagolását mossa meg mosogatószeres vagy szappanos vízzel, vagy tegye 1-2 napra karanténba (papíron 1-2 napig, műanyagban 2-3 napig is megélhet a vírus). Kipakolás után rögtön mosson kezet szappannal, mielőtt bármi mást megérintene.
- Mozogjon, sétáljon szabad levegőn, de másokat kerülve (legalább 2 méteres távolságot tartva), maszkban. Mozogni otthon is lehet, egyszerű gyakorlatokat tornaeszközök nélkül is el lehet végezni. Gyógytornászok több gyakorlatsorozatot is összeállítottak, pl. ezt és ezt.
- Akár sétából, akár boltból ér haza: érkezés után mosson kezet szappannal, váltson ruhát és fertőtlenítsen, vagy tegye pár napra karanténba a kintlét alatt megérintett tárgyakat (kulcsot, telefont, botot, maszkot, kutyapórázt). A "kint" már a lépcsőházban elkezdődik!
- Ha egyedül érzi magát, hívja fel szeretteit, ismerőseit - valószínűleg ők is örülni fognak egy kis beszélgetésnek. Ha éppen nincs kivel beszélgetnie, hívja a lelki-segély vonalat (pl. Délután, ami 18 és 21 óra között érhető el a 13777 vagy 06 80/200 866 számokon, ingyenesen) vagy az önkormányzat családsegítő központját. Ha nincs internetkapcsolata, számítógépe (vagy okostelefonja), vagy nem tudja használni a képet is közvetítő kapcsolódási eszközöket, kérjen segítséget fiatalabb rokonaitól, szomszédjától: nagyon gyorsan megtanulhatók, és a magány oldásában rengeteget segíthet, ha legalább látja szeretteit.
- A vírussal együtt megjelentek azok is, akik nyereszkedni akarnak a helyzeten, ezért idegeneket semmiképp ne engedjen be lakásukba, akkor sem, ha hivatalos személynek tüntetik fel magukat.
- A szabályok, korlátozások időről-időre változnak, fontos, hogy az ellátottakat ezekről is tájékoztassuk (pl.: mikor lehet vásárolni, mi van lezárva). Tévhitek is keringenek a koronavírus körül, amiket érdemes tisztázni. Ilyen például az, hogy a meleg idő megöli a vírust, ami bizonyítottan nem igaz, vagy, hogy a BCG vakcina véd a vírustól, amire még nincs bizonyíték.

### 3. Mire kell figyelni az ellátás megszervezésében

- A munkatársak és önkéntesek ismerjék az 1. pontban összefoglalt általános tudnivalókat.
- A 65 év feletti, vagy más okból veszélyeztetett (pl. szívbeteg, tüdőbeteg) munkatársak és önkéntesek lehetőleg otthonról, távmunkában dolgozzanak.
- Amennyiben egy munkatárs vagy önkéntes tüneteket mutat, vagy kapcsolatban volt valakivel, aki megbetegedett, azonnal függessze fel a munkavégzést (vagy váltson otthoni távmunkára), és két hétre vonuljon karanténba. Ha van rá mód, teszteljék a fertőzöttségét, és ha pozitív az eredmény, értesítsék azokat, akikkel fizikai kapcsolatban volt a megelőző napokban.
- Az önkéntesek és munkatársak megbeszélései, a munka megszervezése elsősorban online történjen, kerüljék az olyan alkalmakat, amikor többen vannak ugyanabban a zárt légtérben. A szociális szolgáltató helyiségeit gyakran szellőztessék, a sokak által megérintett tárgyakat (kilincs, kávéfőző stb.) néhány óránként fertőtlenítsék. A legjobb, ha minden kilincs/kávéfőző megfogás előtt egy fertőtlenítőszeres ronggyal áttöröljük azt a részét a tárgynak, amihez hozzányúlunk. Ehhez lehet kitenni alkoholos törlőkendőt, vagy szappanos/fertőtlenítő vízbe áztatott rongyot tálkában.
- Az időseket otthonukban látogató munkatársak és önkéntesek lehetőleg mindig ugyanabban a szűk, fix körzetben mozogjanak, ugyanazokat a családokat látogassák.
- Ha vásárlást intéznek, kész listával menjenek. Érdemes a boltban található helyük szerint rendezni a listát. A kosárban igyekezzenek külön tenni az előre csomagolt, a kimért és becsomagolt termékeket (felvágott, hús, sajt), és külön a kimért, csomagolás nélküli árufeleségeket (zöldség, gyümölcs).
- Társasházakban a házon belül lehetőleg semmihez ne érnének hozzá azzal a kézzel, amellyel az átadandó csomagot elővették, illetve átadják. A ház elhagyása után fertőtlenítsék a kezeiket (vagy cseréljenek kesztyűt).
- Az időseket látogató munkatársak és önkéntesek viseljenek maszkot. Személyes tárgyaikat (pl. toll, telefon) ne osszák meg az ellátottakkal, a feltétlenül szükséges élelmiszereken, gyógyszereken túl ne adjanak át mást (pl. gyerekrajzokat, virágot).



- A csomagokat lehetőség szerint papírzacskóban, és ne nejlonzacskóban adják át. A kedves gesztusokat, ajándékokat telefonon vagy online adják és vegyék át.
- Ha az ellátottnak fizetnie kell a vásárlásért, gyógyszerért, tegyék lehetővé, hogy tömbösítve fizessen (például hússzezer forintonként), vagy átutalással, azaz ne kelljen minden találkozáskor készpénzt adnia és visszajárót kapnia. (Adjanak világos, könnyen érthető tájékoztatást az időseknek, hogy miért kell fizetniük és miért nem.)
- A fertőzésveszély sokakban szorongást kelt, a kijárási, a társas érintkezés tilalma azokat is magányossá teheti, akik egyébként élénk társas életet éltek. Ezen egy pár perces beszélgetés (biztos távolságból) is sokat segíthet.
- A demenciával küzdő időseknek gyakran nincs vagy kevés a kapcsolatuk a környezetükkel, pedig esetükben most különösen fontos, hogy segítséget kapjanak. Kérjük a lakosság segítségét, hogy ha tudomásuk van ilyen személyről, figyeljenek rájuk jobban, és ha változást látnak megszokott viselkedésükben, értesítsék az önkormányzat szociális szolgálatát.

