



## INFEKCIÓKONTROLL – SARS-COV-2 ÓVÓ-VÉDŐ AJÁNLÁSOK A PET KUPA RENDEZVÉNYEIN

Jelen ajánlás a Nemzeti Népegészségügyi Központ által kiadott SARS-COV-2 infektókontroll óvó-védő rendszabályokon alapszik, kiegészítve a PET Kupa eseményeire vonatkozó egyedi járványügyi védekezési ajánlásokkal. Célja a megfelelő eszközökkel és anyagokkal való ellátottság biztosítása során szem előtt tartandó alapelvek összefoglalása.

### Javaslatok a járvány terjedésének megelőzésére:

#### 1. RÉSZVÉTEL

Az eseményen csak az vegyen részt, aki egészségesnek véli magát, az elmúlt két hétben nem találkozott/érintkezett bizonyítottan SARS-COV-2 fertőzött személlyel és nem tapasztalt az elmúlt két hétben

- lázat
- köhögést
- nehézlégzést
- hirtelen kezdetű szaglászvesztést
- ízérzés hiányát
- ízérzés zavarát, illetve más, nem egészséges állapotra utaló tünetet.

#### 2. UTAZÁS

A helyszínre – és mindennemű - utazás során a gépjárművekben a lehető legtávolabbi helyfoglalással és egyéni **orr-szájmaszk helyes** viselésével tartózkodjon. A járműben ajánlott a fokozott és rendszeres szellőztetés az időjárás és a környező forgalom függvényében. (Az óránként háromszori teljes légcseré az irányadó.)

#### 3. EGYÉNI ORR-SZÁJMASZK HELYES VISELÉSE ÉS EGYÉB JAVALLATOK

- **Az orrot és szájat egyidejűleg fedje!**
- Egyszerhasználatos sebész maszk cseréje 4 óránként.
- Textil maszk magas hőfokon mosása naponta.

#### 4. KÉZMOSÁS

Végezzünk rendszeresen alapos kézmosást (1. ábra szerint).

- haza/szállásra érkezés 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.

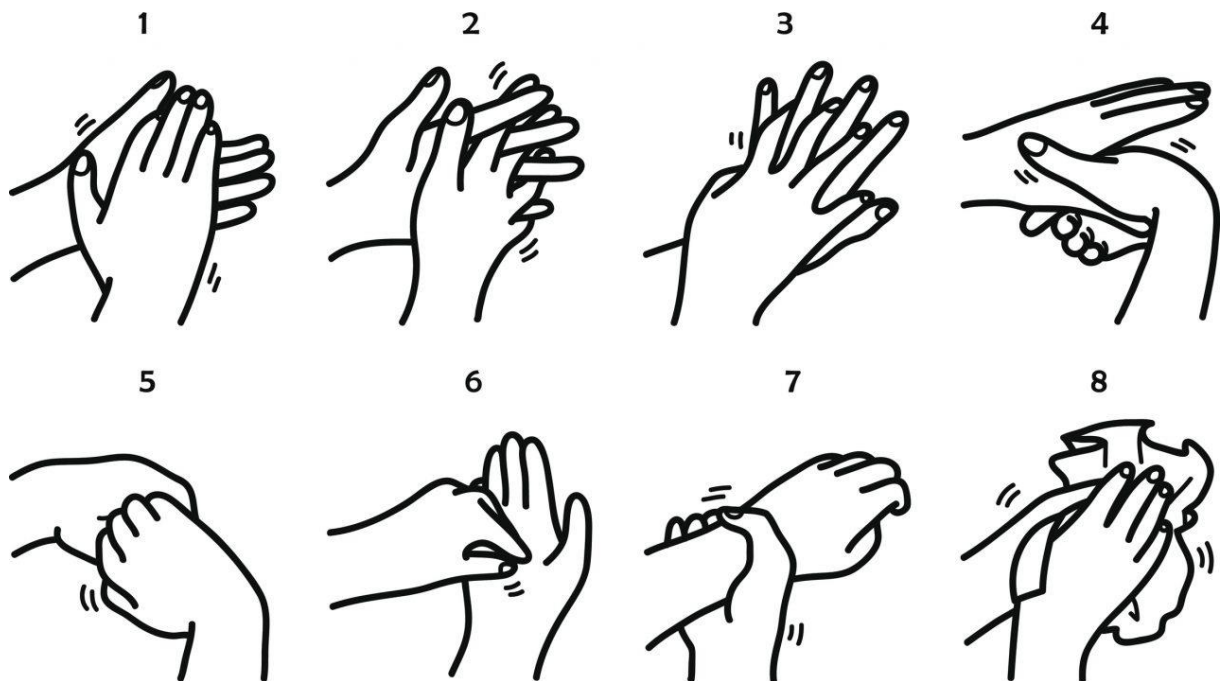
## 5. MEGFELELŐ KÉZHIGIÉNE

Higiénés kézfertőtlenítésre (alkoholos bedörzsölés), illetve fertőtlenítő kézmosásra (fertőtlenítő szappanos kézmosás) ún. széles hatásspektrumú (baktericid, fungicid, **virucid** hatással rendelkező), hazánkban engedélyezett fertőtlenítőszer vagy fertőtlenítő hatású folyékony szappant kell alkalmazni.

Mind a kézmosást, mind az alkoholos kézbedörzsölést a megfelelő technikával (1.ábra) és az ajánlott behatási időt betartva kell elvégezni.

- Kézmosás ajánlott időtartama: kb. 40-60 másodperc
- Kézbedörzsölés ajánlott időtartama: 20-30 másodperc.

Elsődlegesen **fertőtlenítő szappanos kézmosás** ajánlott, gyakori alkoholos bedörzsölés esetén használjon hidratáló kézkrémet.



1. ábra. A helyes kézmosás lépései.



## 5. KÖHÖGÉSI ETIKETT

Köhögéskor, tüsszentéskor használjon **papírsebkendőt**, amit használat után azonnal dobjon szemetesbe! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne a kezébe köhögjön, illetve tüsszentsen, hanem a **behajlított kar könyökhajlatába!**

## 6. ÉTKEZÉS

- Közös használatú eszközök (pl. só- és borsszóró, ecetes üvegek stb.) tisztántartása, fertőtlenítése.
- Edények, evőeszközök, poharak, tálcák egyéni használata, majd megfelelő hatásfokú fertőtlenítő mosogatása.
- A tiszta evőeszközök, poharak, tányérok, tálcák cseppfertőzéstől védett tárolása.

## 7. TOVÁBBI JAVALLATOK:

- Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon, illetve csak kézmosást követően!
- **Gyakran érintett felületek** naponta minimum kétszeri fertőtlenítése *virucid* szerrel (például: asztalok, ajtókilincsek, villanykapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
- **Személyes érintkezések mellőzése.**
- Szabadban, zárt terekben és az ágyak között a 1,5 méteres **védőtávolság** betartása.
- Zárt térben fokozott és rendszeres szellőztetés (az időjárás és a környező forgalom függvényében), mely vonatkozik minden zárt térre, így a folyosókra, valamint a szociális helyiségekre is. (A szellőztetés óránként kétszer ajánlott.)
- Munkavégzés maximum 10 fős csoportokban.

**KÉRJÜK ÜGYELJEN SAJÁT ÉS MÁSOK EGÉSZSÉGÉRE!**