



**Lions Clubok Magyarországi Szövetsége
Valamennyi klubjának**

Kedves Klubvezetők!

2020 március 9-én összeült a Lions Clubok Magyarországi Szövetségének egészségügyi munkacsoportja, melynek célja az volt, hogy ajánlásokat fogalmazzon meg a - koronavírus terjedésének időszakában - a megvalósítás előtt álló aktivitások megrendezésével kapcsolatban. A kabinet munkájában részt vett, Dr. Kökény Mihály, Dr. Hortoványi Eszter, Dr. Belatiny Attila és Boronkay Gusztáv kormányzó.

Valamennyi szempontot figyelembe véve az alábbi javaslattal élünk a klubjaink felé:

Javaslat

**a Lions klubok egészségprogramjainak és más nyilvános rendezvényeinek elhalasztására
a koronavírus terjedésének csökkentése érdekében**

1.

A Lions Clubok Magyarországi Szövetségének kormányzója - az egészségügyi munkacsoport javaslatára - a koronavírus terjedésének veszélye miatt a tavaszi egészségrendezvények, s más, nagyobb számú embert mozgósító programok elhalasztására kéri a szövetség klubjait.

Bár hazánkban csak egyedi fertőzések fordultak elő, a világméretű aggasztó mértékben terjed Európában, s a környező országokban is nő a fertőzöttek száma. Az eddigi adatok alapján a megbetegedés súlyos formája elsősorban az idős és/vagy egyéb megbetegedésben szenvedőket érinti. A fertőzés a zárt közösségekben, intézményekben képes gyorsan elterjedni, és nagyszámú, súlyos, esetleg végzetes kimenetelű megbetegedést okozhat. Ez a körülmény indokolja a látogatás korlátozását a kórházakban és a szociális intézményekben. Önkormányzatok, civil szervezetek is lemondják azoknak a rendezvényeknek, sporteseményeknek nagy részét, ahol több száz ember fordulna meg. A járvány terjedése kiszámíthatatlan, s szövetségünk is felelősséggel tartozik azért, hogy mindent megtegyen a lakosság életének, egészségének védelme érdekében. Erre a felelős mérlegelésre kérjük klubjainkat.



2.

Az ENSZ Egészségügyi Világszervezete (WHO) ajánlást tett közzé arról, hogy milyen alapvető szabályok betartásával csökkenthető a fertőzésveszély. Ezeket a Lions közösség tagjainak is célszerű alkalmazni, illetve a lakossággal és partnerszervezeteinkkel megosztani.

Tisztálkodással és az egymás közötti érintkezéssel kapcsolatos ajánlások:

- Mosson gyakran kezet, lehetőleg szappanos vízzel vagy legalább 60% alkoholtartalmú kézfertőtlenítővel tisztítsa meg a kezét! Ügyeljen a körmei alatti, és az ujjai közötti területekre is.
- Fordítson fokozott figyelmet immunrendszere erősítésére. Szellőztessen gyakran, fogyasszon elegendő vitamint, mozogjon rendszeresen a szabadban.
- Tüsszentés és köhögés esetén használjon papírzsebkendőt, azt azonnal dobja ki a szemetesbe, majd alaposan mosson kezet.
- Lázas beteggel lehetőség szerint kerülje az érintkezés minden formáját.
- A megszokott érintkezési, üdvözlési formákat, például a kézfogást, a puszit, a baráti ölelést tanácsos mellőznie.
- Lázzal járó betegség esetén telefonon jelentkezzen orvosánál, számoljon be a tüneteiről, illetve, ha a közelmúltban külföldön járt, akkor arról is. Ne menjen el személyesen a váróterembe, rendelőbe, ha új koronavírus-fertőzéssel érintett területen járt vagy onnan érkezett.

Az arcmask használata önmagában nem előzi meg a fertőzést, azonban igazoltan megbetegedett, abban biztosan segít a viselése, hogy ne terjessze a vírust egy-egy tüsszentéssel vagy köhögéssel. Amikor beteget ápol, szintén csökkentheti a fertőződés kockázatát, ha viseli az egészségügyi maszkot. Az új koronavírus-fertőzésre tekintettel gondolja át utazással kapcsolatos szokásait, terveit. Utazás előtt – az aktuális közlekedési helyzeten, a szállás, és egyéb lehetőségeken felül- tájékozódjon arról, hogy az adott helyen megjelent-e az új koronavírus.



3.

Az Országos Mentőszolgálat könnyedén átlátható infografikán sorolja fel, mik a teendők, ha tünetet észlelünk, és hogyan minimalizálhatjuk a fertőzés esélyét.



KORONAVÍRUS (COVID-19) TÁJÉKOZTATÓ

TÜNETEK

Jellemző tünetek:



LÁZ



SZÁRAZ
KÖHÖGÉS



LÉGSZOMJ



IZOM-
FÁJDALOM



ORR-
DUGULÁS



ORR-
FOLYÁS



TOROK-
FÁJÁS



HAS-
MENÉS



FÁRADTSÁG

Fontos tudni:

- A fertőzöttek 80%-a speciális kezelések nélkül is meggyógyul
- 6 fertőzöttből 1-nél alakul ki súlyosabb tünet

MIT TEGYEK?

HA

Fertőzött területre
utazott vagy
kapcsolatba lépett
fertőzött személlyel

ÉS

Tüneteket
észlel

Telefonáljon házi orvosának,
NE menjen be rendelőbe,
kórházba! Hívja a zöld számokat!



06 80 277 455
06 80 277 456

NEM észlel
tüneteket

14 napos megfigyelés javasolt,
és hívja a zöld számokat!

ÓVINTÉZKEDÉSEK



KÉZMOSÁS

Rendszeresen és alaposan
mosson kezet vízzel és szappannal,
vagy tisztítsa meg alkoholos
kézfertőtlenítővel!



MASZK

Csak akkor használjon maszkot,
ha légzőszervi tünetei vannak
(köhögés, tüsszentés), ezzel védi
a környezetében levőket!



ZSEBKENDŐ

Köhögéskor, tüsszentéskor takarja
el száját és orrát a behajlított könyö-
kével vagy egy zsebkendővel, majd
azonnal dobja ki a zsebkendőt!



HIGIÉNYIA

Szemhez, szájhoz, archoz
csak kézmosás után nyúljon!
Kerülje a nagy tömeget,
zárt légterű helyiségeket!



Hivatalos információkért a következő oldalak ajánlottak:

Kormányzati honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>

WHO: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Nemzeti Népegészségügyi Központ: <https://www.nnk.gov.hu/>

Utazási információk: <https://konzuliszolgalat.kormany.hu/koronavirus>

Bízunk abban, hogy a járvány visszaszorulása után, remélhetőleg már az őszi hónapokban klubjaink folytathatják jószolgálati, ezen belül egészségvédelmi munkájukat, így sor kerülhet a már előkészített diabeteses lábszűrés bevezetésére is.

Budapest, 2020. március 9.

Boronkay Gusztáv
Lions Clubok Magyarországi Szövetsége
kormányzója
2019-2020

Dr. Kökény Mihály
Lions Clubok Magyarországi Szövetsége
egészségprogram felelős
2019-2020

Dr. Hortoványi Eszter
Lions Clubok Magyarországi Szövetsége
egészségügyi munkacsoport tagja
2019-2020

Dr. Belatiny Attila
Lions Clubok Magyarországi Szövetsége
egészségügyi munkacsoport tagja
2019-2020