

Ajánlás Bicske és Csabdi 4. számú háziorvosi körzet lakosainak részére.

Hogyan óvjuk meg magunkat és szeretteinket az új típusú koronavírus-fertőzéstől (COVID-19)

Ahhoz, hogy a koronavírus-járvány veszélyeit a minimálisra csökkentsük a következő hetekben, nagyon fegyelmezetten be kell tartani több szabályt, mely első pillanatra túlzónak tűnhet, de nem az.

Folyamatosan kövessük nyomon és tartsuk be az Operatív Törzs utasításait!

Munkába, csak akkor menjünk, ha teljesen egészségesek vagyunk. Légúti fertőzések tünete (torokfájás, nátha, köhögés), egyéb akut betegség (hasmenés, hányinger) hőemelkedés, láz esetén maradjunk otthon és rendelési időben TELEFONON kérjünk segítséget a háziorvostól vagy a nővértől. (Tel.: +3622567567)

Láz (38 C fölött), hirtelen kezdődő erős köhögés, légzési nehezítettség esetén azonnal hívjuk telefonon a háziorvosi rendelést, vagy az orvosi ügyeletet. Semmiképp ne menjünk személyesen oda, csak telefonon konzultáljunk az orvossal, aki egy részletes kikérdezést követően dönt a teendőkről.

A járvány idején semmilyen adminisztratív feladatot (jogosítvány, igazolások, közgyógy-igazolvány-hosszabbítás) nem végzünk, ilyen ügyben se menjen senki sem a rendelőbe. A lejárt gépjárművezetői jogosítványok a vészhelyzet alatt és után 15 napig érvényesek; közgyógy-igazolványok, szakorvosi gyógyszer javaslatok automatikusan érvényben maradnak a járványügyi vészhelyzet alatt és azt követően még 90 napig, emiatt hátrányt senki sem szenved.

A rendszeresen használt gyógyszerek felírása panaszmentesség esetén az alábbiak szerint történik:

1. e-mail címmel rendelkező páciensek a **recept200316@gmail.com** címen elektronikus levélben. A szükséges adatok: Beteg neve, szül. éve (TÁRGY), gyógyszerek megnevezése, jelenlegi adagolás. Inszulin esetén a teljes napi egység szám, *pl. Humulin N 76 NE/nap*. Az e-recept garántáltan 72 óra (3 nap) múlva lesz elérhető bármely gyógyszerárban. Idősebb betegek esetében kérjük és elvárjuk a hozzátartozók (gyerekek, unokák, testvérek) segítségét a kivitelezésben, melyet előre is köszönünk szépen.

2. e-mail címmel és hozzátartozóval nem rendelkező, vagy velük kapcsolatot nem tartók esetében telefonon, **rendelési időn kívül**, heti 3 alkalommal: **hétfőn és szerdán 13.00-14.00 között, pénteken 8.00-8.30 között** a nővér (Szilágyi Zoltánné – Kati) telefonszámán: **+36302074032**.

Az e-recepteket a hozzátartozók is kiválthatják a gyógyszerárban.

Hangsúlyozottan ajánljuk a kisebb, nem sürgős kórházi beavatkozások lehetőség szerinti elhalasztását. A kórházakat kizárólag feltétlenül fontos esetekben keressék fel. Kerüljék az egészségügyi intézményeket, ne kérjenek kivizsgálásokat, kizárólag orvosuk általi beutalások esetén keressék fel a kórházi osztályokat, szakrendelőket.

Mossunk gyakran kezet meleg szappanos vízzel, szellőztessünk gyakran, fertőtlenítsük az ajtók kilincseit. Hazaérkezést követően azonnal mossunk mindig kezet. Mossuk a kezeinket szappannal legalább 1 percig, majd meleg vízzel alaposan öblítsük le. Kézmosást követően tanácsos az arcunkat is megmosni. Nyilvános helyeken történő kézmosást követően csak papírtörölközőt használjunk, melyet kézmosás után ne dobjunk el, azzal fogjuk meg a mosdó ajtajának kilincset.

Tartózkodjunk otthon, amikor csak tudunk. Idős emberek ne hagyják el otthonukat, a munkaképes korúak csak a munkába menjenek, majd a halaszthatatlan ügyintézéseket követően ők is tartózkodjanak otthon gyermekeikkel együtt.

Ne menjünk moziba, színházba, hangversenyre, sporteseményre, piacra ne ülünk be vendéglőbe, kávézóba, kocsmába, még a kocsmaudvaron se ácsorogjunk, akkor sem, ha csak néhányan vagyunk, mert minden csoportosulás növeli a vírusterjedés veszélyét. Legyünk viszont sokat a szabad levegőn, kiránduljunk, kertészkedjünk, túrázzunk.

Halasszuk el a családi rendezvényeket (születésnap, névnap, lakodalom, házassági évforduló, keresztelő...), ne menjünk senkihez sem beteglátogatóba, ne látogassuk meg az újszülötteket és a fiatalok se szervezzenek és tartsanak most semmilyen baráti összejövetelt, bulit.

Ha haláleset történik a családban, csak a legközvetlenebb családtagok vegyenek részt az elhunyt temetésén, a távolabbi rokonok, barátok, ismerősök otthonukban emlékezzenek az elhunyra. Amennyiben részt veszünk a temetésen, úgy tartsunk több, mint 1 méter távolságot a többi gyászolótól.

Minden olyan helyen, ahol idegenekkel együtt kell hosszabb-rövidebb ideig tartózkodnunk, tartsunk 1 méternél nagyobb távolságot a másik embertől. Különösen figyeljünk erre a boltok pénztárainál történő sorban állásoknál, várakozásoknál boltokban, gyógyszerárban, orvosi rendelőkben, vagy a rendelő előtt történő várakozásnál, autóbussmegállóban és a munkahelyeinken is.

A bevásárlásokat előre tervezett bevásárló listával, célirányosan végezzük, a lehető legkevesebb időt töltve a boltokban.

Mindenféle gazdasági kár, pénzügyi veszteség a járvány lezajlását követően pótolható. A járvány során áldozattá váló családtagjainkat, szeretteinket soha, senki sem tudja pótolni majd.

Közösen, a szabályok folyamatos betartásával, egymásra figyelve tudunk azért a legtöbbet tenni, hogy megóvjuk magunkat és szeretteinket a járványtól.

2020.03.16.

Dr. Vilinovszki Róbert háziorvos

Az ajánlásnál Dr. Szabó János és Dr. Darvai László kollégák írását használtam fel, azt módosítva.