

Lakossági ajánlások az új influenza-járvány kialakulásának megelőzésére:

Fokozottan tartsák be a higiéniai szabályokat: gyakran mossanak kezet meleg vízzel, szappannal, használjanak kézfertőtlenítőt, tartsák tisztán a lakó-és munkahelyi környezetüket, gyakran szellőztessenek.

Aki influenza tüneteit észleli magán, ne menjen a háziorvosi rendelőbe, telefonon vegye fel a kapcsolatot háziorvosával, vagy az ügyeletes orvossal, aki felkeresi otthonában és megvizsgálja.

Az orvos utasítása nélkül senki ne szedjen antibiotikumot, vagy antivirális gyógyszert.

Megbetegedés esetén védje környezetét a lehetséges fertőzéstől, használjon szájmaszkot!

Vírusfertőzés esetén különösen fontos, fokozottan betartandó higiénés szabályok:

Köhögéskor, tüsszentéskor mindig használjon eldobható papír zsebkendőt, használat után azonnal dobja fedeles szemétkosárba. Lehetőleg ne nyúljunk a szemhez, orrhoz, szájhoz. Ha nincs kéznél zsebkendő, akkor inkább a könyökhajlatba, ne a tenyérbe tüsszentsen.

A legbiztosabb védelmet az új influenza vírusra kifejlesztett védőoltás biztosítja, de fontos az alapvető higiéniai szabályok betartása, a vitamindús, kiegyensúlyozott táplálkozás, a fizikai erőnlét megtartása, vírusfertőzés gyanúja esetén pedig az otthonában történő gyógyulás.

Az új típusú influenzáról folyamatosan frissített információk találhatóak az internetet az Egészségügyi Minisztérium (www.eum.hu) az ÁNTSZ (www.antsz.hu) és az Országos Epidemiológiai Központ (www.oek.hu) honlapján.

Telefonos felvilágosítás az **ingyenesen hívható zöldszámon** kérhető: **06 80 204-217**

Az új típusú influenza-járvány megfékezésében a lakosság is sokat tehet egészségtudatos magatartásával, a védekezéssel.

**Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat
Dorogi, Esztergomi Kistérségi Intézete**