

JÁRVÁNYÜGYI TÁJÉKOZTATÓ



Kedves Kőbányaiak!

Eljött az összefogás, a fegyelem és a cselekvő szolidaritás ideje! Rég nem volt olyan időszerű a közmondás, mint most: aki időt nyer, életet nyer. Az eredményes védekezés tőlünk, emberektől és a minket szolgáló szervezetektől egyaránt felelősségteljes együttműködést követel meg.

Önkormányzatunk a veszélyhelyzet kihívásaihoz igazítja intézményei működését, hogy a helyben élők továbbra is hozzájussanak a szükséges ellátásokhoz. Ebben a kisokosban az összes olyan fontos kerületi tudnivalót összegyűjtöttük, amelyeket ma ismerünk. Mivel a helyzet folyamatosan változik, a legfrissebb információkat az önkormányzat honlapján, a www.kobanya.hu oldalon illetve az önkormányzat Facebook-oldalán, a <https://www.facebook.com/KobanyaiOnkormanyzat/> címen is közzétesszük. Mi hitelesen tájékoztatunk, ezért online felületeinken kizárólag hivatalosan megerősített intézkedéseket és felhívásokat olvashatnak. Mentális egészségük megóvása érdekében azt tanácsoljuk Önöknek, hogy fenntartásokkal kezeljenek minden olyan hírt, amelyet hivatalos forrásból nem erősítettek meg.

Kérjük, hogy aki teheti, maradjon otthon! Aki teheti, segítse idős lakótársait, szüleit gyógyszerkiváltással, bevásárlással vagy a háziállatok ellátásával!

A magyarok a saját és a családtagjaik egészségének megőrzését mindig az első helyre sorolták. Most rajtunk múlik, hogy lesz-e holnap is egészség!

A Kőbányai Önkormányzat nevében:

D. Kovács Róbert Antal *polgármester*

Mustó Géza Zoltán *alpolgármester*

Radványi Gábor *alpolgármester*

Somlyódy Csaba *alpolgármester*

Weeber Tibor *alpolgármester*



TÁJÉKOZÓDJON HIVATALOS FORRÁSBÓL!

Aktuális kőbányai intézkedések, információk:

www.kobanya.hu, [facebook.com/KobanyaiOnkormanyzat/](https://www.facebook.com/KobanyaiOnkormanyzat/)
Kerületi ingyenes információs vonalak:
06 80 205 271, 06 80 202 435

Kormányzati tájékoztató oldal:

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

Ingyenes információs vonalak: 06 80 277 455, 06 80 277 456

E-mail: koronavirus@bm.gov.hu

Az Egészségügyi Világszervezet oldala:

<https://www.who.int/>

MOSSUNK GYAKRAN KEZET!

Előzzük meg a bajt!



MEGELŐZÉSI TANÁCSOK

- **A LEGFONTOSABB:** 20 percenként mossunk kezet szappanos vízzel, vagy használjunk alkoholos fertőtlenítőt!
- Kerüljük az arc, szem, száj, orr érintését!
- Tartsuk tisztán a WC-t és a mosdót!
- Tartsuk tisztán a lakást és szellőztessünk rendszeresen!
- Köhögéshez, tüsszentéshez papírzsebkendőt használjunk, majd azonnal dobjuk ki! Ha nincs papírzsebkendőnk, köhögjünk vagy tüsszentsünk könyökhajlatba!
- Rendszeresen fertőtlenítsük a gyakran használt felületeket, eszközöket: pl. mobiltelefon, pénztárca, kilincs!

Otthon is van lehetőség a mozgásra, tornára, tegyük ezt rendszeresen!

Étkezzünk változatosan! Együnk sok zöldséget, gyümölcsöt, használjunk saját evőeszközöket, amelyeket a használat után azonnal el is mosogatunk!

- **MARADJUNK OTTHON!** Boltba is csak a létfontosságú termékekért menjünk, a sorban tartunk legalább 2 méteres távolságot másoktól!
- Ha muszáj utaznunk: tömegközlekedés helyett válasszuk az autót, a biciklit vagy a gyaloglást! A buszon, villamoson, metróon, vonaton viseljük kesztyűt, és tartunk távolságot a többi utastól!
- Ha betegek vagyunk, telefonon értesítsük a háziorvost!

TÉVHITEK

- Alkohol vagy klórtartalmú szer: a megelőzésben hatásos lehet, de csak a használati útmutató szigorú betartásával. A szervezetbe bekerült vírus ellen hatástalan.
- UV fertőtlenítő lámpa: használata kézfertőtlenítésre nem ajánlott, bőrirritációt okozhat
- Orrcsepp, orrspray: nem bizonyított, hogy rendszeres használata segít a megelőzésben
- Fokhagyma: nem bizonyított, hogy rendszeres fogyasztása segít a megelőzésben
- Antibiotikum: vírus ellen hatástalan
- Forró fürdő: nem segít a megelőzésben
- Elektromos kézszáritó: nem öli meg a vírust
- Szúnyog: nem terjeszti a vírust

Jellemző tünetek

Előfordulhat



A vírus lappangási ideje 2-14 nap, a tünetek egyénekenként változnak. Vannak tünetmentes fertőzöttek is, a vírust ők is terjeszthetik. A betegek négyötöde speciális kezelés nélkül felépül.

Ha a koronavírus tüneteit észleli, maradjon otthon, izolálja el magát és **hívja TELEFONON a háziorvosát!**

KERÜLETI ELLÁTÁS ÉS ÜGYINTÉZÉS

Háziorvosi, gyermek-háziorvosi, fogorvosi ellátás: Az egészségügyi intézmények csak olyan sürgős eseteket látnak el, amelyek az emberélet megőrzését vagy a tartós egészségkárosodás elkerülését szolgálják. Egyéb esetekben telefonon hívják a háziorvost, aki e-receptet állít ki. A járóbeteg-ellátásban is a telefonos konzultáció az elsődleges.

Idősek ellátása: A nappali ellátást biztosító intézmények működését az Önkormányzat felfüggesztette. A házi segítségnyújtás és az étkezés továbbra is biztosított.

Szociális étkeztetés: A rászoruló gyermekek továbbra is kapnak naponta egyszer meleg ételt, amelyet a szülő vagy a gondviselő igényelhet. Az ebéd a Szent László Általános Iskola (Szent László tér 1.) konyhájáról vihető el. Igények leadása: **06 1 433 8336**, illetve a **06 1 433 8340** telefonszámokon, a gyermek neve, születési ideje, a család elérhetősége, az intézmény neve, szükség esetén pedig az orvos által javasolt diéta megadásával.

Gyermekellátás: Az önkormányzati fenntartású bölcsődék, óvodák zárva tartanak.

Család- és Gyermekjóléti Szolgálat: A nyitvatartási idő korlátozott, személyes ügyfelfogadás kizárólag krízisellátás esetén lehetséges. Előzetes egyeztetés: **06 1 261 8183** telefonszámon vagy a **kcssh@bkhk.hu** e-mail címen. Nyitvatartási időn túl a **06 30 382 8276** telefonszám hívható.

Szociálpolitikai támogatások: A személyes ügyfélszolgálat szünetel, az igények levélben vagy e-mailben adhatók le. A nyomtatványok letölthetők a **www.kobanya.hu** honlapról, vagy beszerezhetők az Állomás utcai ügyfélpont előterében elhelyezett állványról.

Ügyintézés: A Polgármesteri Hivatalban a személyes felfogadás korlátozott. Házasságkötés lehetséges, de a helyszínen csak a házasulandók és a tanúk lehetnek jelen. Részletes tájékoztatás: **www.kobanya.hu**, e-mail: **hivatal@kobanya.hu**, központi telefonszám: **06 1 433 8100**.

A Kőbányai Vagyonkezelő Zrt. Ceglédi út 30. alatti irodájában szünetel a személyes ügyintézés. Ügyintézés: **kvzrt@kvzrt.hu** e-mail címen vagy a **06 1 666 2700** telefonszámon. A veszélyhelyzet időtartamát követő 90. napig lejáró bérleti szerződések (nem csak lakás!) automatikusan hosszabbításra kerülnek.

Állatvédelem: Ha Ön karanténba vagy kórházba került és nincs kire bízni háziállitát, jelezze a Kőbányai Állatvédelmi Járőrszolgálatnak a **kobanya@segitoangyalok.hu** e-mail címen vagy a **06 70 539 3220** telefonszámon.

Az Önkormányzat valamennyi kulturális, művelődési- és sportintézménye zárva tart.

A fertőzésveszély miatt **TILOS** a játszóterek, kutya-futtatók, sportpályák és szabadtéri fitnessparkok használata!

Kedves fiatalok, általános és középiskolás gyerekek! Szüleitek, nagyszüleitek egészsége most rajtatok is múlik! Maradjatok otthon, kerüljétek a társaságot. Ez most a legtöbb, amit a családotokért tehetek. A döntés kizárólag **rajtatok múlik!**



ÖNKÉNTESÉKET TOBORZUNK!

Kedves Kőbányaiak!

Önkormányzatunk önkénteseket toboroz, akik készek bevásárolni embertársaiknak, készek kiváltani nekik a gyógyszert, és szívesen megetetik a házikedvenceket is. A jelentkezéseket az **onkentes@kobanya.hu**

www.kobanya.hu honlapon elérhető jelentkezési adatlap kitöltésével.

Segítsük egymást, hogy a koronavírus által leginkább veszélyeztetett idősök, betegek vagy egyedülállók se szenvedjenek hiányt!

D. Kovács Róbert Antal
Kőbánya polgármestere

Kedves Kőbányaiak!

Üres a hűtő, de tartanak a bevásárlástól? Megvan a recept, de életkora vagy egészségi állapota miatt veszélyeztetett, ezért tart a patikai sorban állástól? Forduljanak bizalommal az önkormányzat szociális intézményeinek munkatársaihoz és a járványügyi önkénteseinkhez! Kéréseiket írják meg a **segitseg@kobanya.hu** e-mail címre, vagy hívják munkanapokon 08.00 – 16.00 óra között a telefonszámot. A segítségnyújtást megkönnyíti, ha az e-mailben megadják telefonszámukat és címüket vagy kitöltik a **www.kobanya.hu** honlapon található adatlapot. Személyes adataikat bizalmasan kezeljük, és azokat kizárólag a járványügyi veszélyhelyzet idejére őrizzük meg! Az Önök biztonságát szolgálja, hogy önkénteseink hivatalos önkormányzati igazolás birtokában végzik karitatív munkájukat.

Vigyázunk Önökre, vigyázzunk egymásra!