

Folyamatosan frissülő információk az interneten a [www.eum.hu](http://www.eum.hu), [www.antsz.hu](http://www.antsz.hu), [www.oek.hu](http://www.oek.hu) honlapokon.

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

Köszönjük a lakosság példás és egészségtudatos együttműködését!

## Lakossági tájékoztató az új típusú influenzáról



### Mit tegyen az A (H1N1) típusú influenza megelőzésére?

- Gyakran mosson kezet meleg vízzel és szappannal.
- Ha lehetősége van rá, használjon kézfertőtlenítőt.
- Tartsa tisztán lakó- és munkahelyi környezetét, gyakran szellőztessen.
- Köhögéskor, tüsszentéskor mindig használjon papírzsebkendőt és használat után azonnal dobja zárt szemétkosárba.
- Lehetőleg ne nyúljon a szeméhez, orrához, szájához.
- Kerülje a kapcsolatot az influenzás betegekkel.

### Mindezekre hívja fel családtagjai figyelmét is!



### Mit tegyen, ha megbetegedett?

Ha a következő tünetek közül többet is tapasztal magán, vagy családtagjain, maradjon otthon és vegye fel a kapcsolatot háziorvosával, vagy a házi gyermekorvossal:

- láz
- köhögés
- torokfájás
- orrdugulás
- orrfolyás
- izomfájdalom
- fejfájás
- fáradtság
- hidegrázás
- hányinger, hányás

Orvosa dönt a megfelelő kezelésről, az esetleges kórházi beutalásról.

A kijelölt kórházakban korszerű gyógyszerekkel és szakudással rendelkező személyzet gyógyítja a betegeket.



### Mit tegyen járványos időszakban?

Az Egészségügyi Minisztérium és az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat folyamatosan tájékoztatja a lakosságot az új típusú influenzával kapcsolatos fejleményekről. Kérjük Ön is figyelje a híradásokat, közleményeket, hírforrásokat!

- Ha beteg - akkor is, ha enyhe tünetei vannak - ne utazzon el, maradjon otthon. Így nem betegít meg másokat.
- Ha már elutazott, és váratlanul az influenza jellemző tüneteit észleli magán, azonnal értesítse erről a helyi egészségügyi ellátást. A szállodákban rendszerint van orvosi szolgálat.
- Ha Ön beteg, tartson távolságot másoktól, ezzel is védve őket a megfertőződéstől.
- Szokásos gyógyszereit változatlanul szedje!
- Ne vegyen be lázcsillapítót, köptetőt, esetleg vitaminokon kívül más gyógyszert.
- Pontosan kövesse orvosa utasításait.

### Törődjön egészségével!

