

## Magatartási szabályok különböző élethelyzetekben

(Avagy mire érdemes figyelni, mit kell betartani egyes helyszíneken)

### MIKOR VISELJÜNK MASZKOT?

Alapvetően otthonunkon kívül minden olyan élethelyzetben, melyben a másik embertől való 1.5 méteres távolságot nem lehet tartani, így különösen

- tömegközlekedési eszközön
- a közlekedés során, ha sokan vannak a megállóban, az utcán a tömegben,
- várakozás, sorban állás
- liftben
- taxiban
- repülőről
- ügyfelek fogadásakor
- irodában, ha a másfél méter nem tartható
- ügyfélként váróteremben
- egészségügyi intézményben
- szociális intézményben
- idős vagy beteg rokonok ismerősök látogatása
- temetésen részvétnyilvánításkor
- esküvőn menyasszony köszöntésekor, menyasszonytáncokor
- karanténban lévő beteg otthonában, ha nem a saját szobájában zárt ajtó mögött van, vagy nem étkezik, nem tisztálkodik
- ha a karanténban lévő személyt gondozzuk, takarítunk nála
- köznevelési intézményben, ha nem tanuló vagy ott dolgozó lép be
- bevásárláskor
- sporteseményen, ha a másfél méter nem tartható
- kulturális rendezvényen, ha a másfél méter nem tartható
- felszolgálóknak, hoszteszeknek
- olyan munkahelyi közösségben, ahol bárki munkavégzésének kiesése esetén a munkavégzés veszélybe kerül
- értekezleteken, ahol a másfél méter nem tartható
- gépjárművezetői tanfolyamon és gyakorlati órán
- szépségápolási személyzet (fodrászat, kozmetika stb.).

## A MAGATARTÁSI SZABÁLYOKBAN ALKALMAZOTT KIFEJEZÉSEK ÉRTELMEZŐ MEGHATÁROZÁSA

**KÉZMOSÁS/ KÉZFERTŐTLENÍTÉS KÉZFERTŐTLENÍTŐ SZAPPANNAL:** folyó meleg vízben szappannal/ vírus ellen is hatékony folyékony kézfertőtlenítő szappannal bedörzsöljük a kezünket, különösen figyelve az ujjbegyekre, körömágyra. A szappanos bedörzsölés 30 másodpercig tartson.

**KÉZFERTŐTLENÍTÉS:** Vírus ellen is hatékony alkohol tartalmú kézfertőtlenítő szerrel (folyékony vagy gél) alaposan, legalább 30 másodpercig bedörzsöljük a szert a kezünk teljes felületére.

A helyes kézmosási/kézfertőtlenítési technika a következő linken található a videó elején van a kézfertőtlenítés: <https://www.nnk.gov.hu/index.php/koronavirus-tajekoztato/669-az-ellatott-vedelme-erdekeben-alkalmazott-vedoeszkoz-felvetele>

**MASZK VISELÉSE:** Az orrot/szájat eltakaró maszk viselésének a következő szabályai vannak:

- Mindenképpen szükséges az orr és a száj egyidejű eltakarása
- A felvétel után ne nyúljunk a maszkhoz
- Ha olyan helyen járunk, ahol hol szükséges a maszkviselés, hol nem, mert például két üzlet között a szabad levegőn sétálunk, akkor ne toljuk a maszkot az állunk alá, hanem tartsuk magunkon, mivel a maszkra kerülhet más emberekkel való találkozás során vírus, valamint a kezünk is szennyezett lehet.
- Ha a maszkot levesszük, dobjuk el szemetesbe, vagy tegyük nejlonzacskóba és otthon mossuk ki. Fontos, hogy ugyanazt a maszkot (pl. saját készítésű) csak mosás után vegyük fel újra.
- Maszk levétel után minden esetben fertőtlenítsük a kezünket.
- A maszk viselésének szükségességéről részletek a mellékletben

**TÁVOLSÁGTARTÁS:** Amennyiben meg akarunk másokat és magunkat védeni a fertőzéstől, a legfontosabb szabály a másfél méteres távolság betartása a többi embertől. Ez azt jelenti, hogy egy képzeletbeli másfél méter sugarú kör közepén álljunk és igyekezzünk senkit sem beengedni a körbe. Amennyiben valaki belép, menjünk arrébb. Erre kell figyelni szabad téren is, de különösen a zárt helyeken. Színházban, sportrendezvényen, azaz ültetett helyeken sakkasztal szerű ülésrend javasolt, a másfél méteres távolság betartásával. Minden olyan helyen, ahol a másfél méter nem biztosítható helyhiány miatt, akár csak egy méterre szűkül a képzeletbeli sugár, viseljünk a fentiek szerint maszkot.

**KÖHÖGÉSI, TÜSSZENTÉSI ETIKETT:** Papír zsebkendőbe köhögjünk, tüsszentsünk, azt használat után szemetesben dobjuk el, ezután fertőtlenítsük kezünket. Amennyiben nincs zsebkendőnk, akkor jobb híján a könyökhajlatunkat használjuk, de ezután különösen kell figyelni arra, hogy a könyökhajlatunk ne érjen pl. a tömegközlekedési jármű kapaszkodójához s a kezünkkel se érintsük meg. Ha maszkot viselünk, amikor köhögni, tüsszenteni kell, akkor is tegyük a maszk elé zsebkendőt (vagy használjuk a

könyökhajlatunkat) és utána a lehető legrövidebb idő múlva cseréljünk maszkot, majd fertőtlenítsük kezünket. Az ásítás során is repülhetnek nyálrészecskék a környezetünkbe, ezért ásításkor ugyanezen szabályok érvényesek.

**KESZTYŰVISELÉS:** A textilkesztyű viselése a fertőzések ellen nem véd. Gumikesztyű viselése általában nem ajánlott, mert az emberek többsége biztonságba érezve magát sokkal több mindenhez hozzányúl, mint egyébként tenné, ezáltal növelheti a vírus terjedését azzal, hogy a kesztyűvel egyik felületről viszi a másikra. Vannak azonban olyan élethelyzetek, amikor javasolt a kesztyűviselés, ilyen, amikor díj vagy diploma átadón, temetésen, esküvőn, delegáció fogadásán sok emberrel kell kezet fogni. A kesztyű viselésének szabályai a következők:

- Felvétel előtt mossunk vagy fertőtlenítsünk kezet
- Ne viseljük egész nap vagy hosszú órákon át
- Ne nyúljunk a szemünkhöz, arcunkhoz, hajunkhoz, ruhánkhoz
- Csak a legszükségesebb mértékben nyúljunk a tárgyakhoz
- A kesztyű levételekor az egyik kesztyűs kezünkkel a másik kesztyű külsejéhez nyúlva, kifordítva vegyük le az egyik kesztyűt, majd a kesztyűmentes kezünkkel a másik kesztyű bőrünkhöz érő belsejébe nyúlva, a kesztyűt kifordítva vegyük le és dobjuk ki szemetesbe.

**FELÜLETFERTŐTLENÍTÉS:** Mindig az alkalmazott szer által előírt módon és a megadott behatási idő megadásával végezzük a fertőtlenítést. Az alkalmazott szer mindenképpen vírus ellen is hatásos kell legyen, a hatásspektrum a címkén megtalálható. A felületfertőtlenítés végezhető permet szórással vagy letöreléssel az alkalmazott szertől függően. A fertőtlenítő törlőkendők is megfelelnek a célnak, amennyiben vírus ellen is hatékony az impregnáló folyadék.

### **OTTHONUNKBAN**

- Hazaérkezéskor mossunk kezet vagy fertőtlenítsünk.
- Szigorúan tartsuk be a köhögés etikett szabályait.
- Szellőztessünk gyakran.
- Takarítsunk rendszeresen.
- Tartózkodjunk sokat a szabadban, lehetőleg a szabadban eddzünk, sportoljunk.
- Tartsuk be a köhögési etikett szabályait.
- Amennyiben az egy háztartásban élők között betegség fordul elő, akkor a fentiekén kívül: aludjunk a betegtől külön szobában, eltérő időben étkezzünk és utána szellőztessünk, napközben se tartózkodjunk egy légtérben, a közösen használt illemhelyen, fürdőszobában, stb. a felületeket gyakran (vagy minden beteg általi használat után) fertőtlenítsük, a kilincseket is rendszeresen fertőtlenítsük, gyakran mossunk kezet.
- Kizárólag akkor menjünk közösségbe, munkahelyre, oktatási intézménybe, szálljunk tömegközlekedési eszközre, vegyünk részt rendezvényen, vegyünk igénybe halasztható egészségügyi szolgáltatást, szépségipari szolgáltatást, stb., ha magunkat egészségesnek érezzük, nincsenek tüneteink, amelyek koronavírus fertőzésre utalhatnak.

## **COVID-19 BETEG SZEMÉLY OTTHONI ÁPOLÁSA, OTTHONÁBAN TARTÓZKODÓ COVID-19 BETEGRE ÉS KARANTÉNBA LÉVŐ KONTAKRA VONATKOZÓ MAGATARTÁSI SZABÁLYOK**

- Beteg, otthonában ápolott igazolt vagy COVID 19 gyanús személyt, vagy kontaktját próbáljunk a család többi tagjától külön szobában elkülöníteni.
- A beteg/kontakt lehetőleg kerülje a közös helyiségeket (konyha, étkező stb.), ha mégis használnia kell, akkor ne egy időben tegye a többi családtaggal, utána szellőztessünk ki.
- Amennyiben az egyidőben való használat sem megoldható, akkor a beteg/kontakt viseljen maszkot. Semmiképpen ne étkezzenek együtt!
- Amennyiben lehetőség van, rá használjon külön WC-t, fürdőszobát. Amennyiben ez nem megoldható, akkor a beteg/kontakt viseljen maszkot, utána fertőtlenítsünk, szellőztessünk.
- A betegnek/kontaktnak a csak általa használt szobában, zárt ajtók mögött nem kell maszkot viselnie.
- Szellőztessünk minél gyakrabban a lakásban, lehetőleg ablakon keresztül.
- Vendéget ne fogadjunk.
- A beteg/kontakt saját használati tárgyait, háztartási eszközöket (tányér, pohár, evőeszköz, stb.), textíliát (ruhanemű, törülköző, ágynemű, konyharuha stb.) használja
- A beteg/kontakt által használt eszközöket magas hőfokon mossuk el, lehetőség szerint fertőtlenítsük pl.: háztartási hypót használva, a fertőtlenítőszer használati utasításában megadottak szerint. A textíliákat magas hőfokon esetleg fertőtlenítő hatású mosószerrel otthon mossuk, ne vigyük tisztítóba.
- Ne a beteg készítse az ételleket, lehetőleg ne vegyen részt a háztartás vezetésében pl.: mosás, mosogatás, gyermekkel tanulás, stb.
- Végezzünk naponta fertőtlenítőszeres takarítást, a beteg által kézzel gyakran érintett felületeket (pl.: kapcsolók, gombok stb.) töröljük át naponta többször alkoholos gyorsfertőtlenítővel.
- A család valamennyi tagja kiemelten figyeljen a személyi higiénés előírások betartására a rendszeres kézmosásra, kézfertőtlenítésre.
- A beteg/kontakt szobájában ápolás, takarítás, szellőztetés esetén viseljünk maszkot. A szobába be és kilépéskor fertőtlenítsük kezünket.
- Kérjük meg a beteget, hogy a váladékkal szennyezett papírzsebkendőt gyűjtse műanyag zacskóban, vagy közvetlenül dobja azonnal ki a hulladékgyűjtőbe.
- A háztartási szemetet dupla zsákban gyűjtjük, majd zárható fedeles kukába, konténerbe helyezzük.
- Postát, áruszállítót fogadhatunk, lakásba ne hívjuk be, de a küldeményt kontaktus elkerülésével átvehetjük.
- Amennyiben a beteg/kontakt hozzátartozóinál tüneteket (pl. láz, köhögés, légszomj) megjelenése esetén azonnal értesítsük a háziorvost vagy ügyeletes orvost telefonon és a tőle kapott utasításoknak megfelelően járjunk el.

## **KÖZTERÜLETEN VALÓ TARTÓZKODÁS**

- Elindulást megelőzően gondoskodjunk pótmaszkról, kézfertőtlenítőről és zsebkendőről.
- Indulás előtt ellenőrizzük ezek meglétét.

- Kerüljük azokat a helyszíneket, ahol zárt térben sokan vannak és nehézkes a megfelelő védelmet jelentő távolság betartása.
- Nagyon fontos a közvetlen (szoros) kontaktusok számának csökkentése, melynek érdekében javasolt a 1,5 méteres távolság lehetőség szerinti tartása a velünk nem egy háztartásban élőkétől.
- Viseljünk szájat és orrot eltakaró eszközt (maszkot) minden olyan helyen, ahol nehézségekbe ütközik a távolságtartási szabályok betartása, azaz a védelmet jelentő 1,5 méteres távolság nem tartható.
- Szigorúan tartsuk be a köhögési etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhajlatába történő köhögés, tüsszentés).
- Kerüljük a felesleges közvetlen testkontaktusokat, a hagyományos üdvözlési formákat (pl.: puzsi, kézfogás), valamint a saját arc, szem, száj érintését is.
- Rendszeresen, alaposan, gyakran mossunk kezet szappannal, vagy amennyiben ez nem megoldható használjunk alkoholos kézfertőtlenítőt.

### **MUNKAHELYEN**

- Kizárólag egészséges, tüneteket nem mutató, magát egészségesnek érző személyek járjanak munkahelyre.
- Kerüljük azokat a helyszíneket, ahol zárt térben sokan vannak és nehézkes a megfelelő védelmet jelentő távolság betartása.
- Nagyon fontos a közvetlen (szoros) kontaktusok számának csökkentése, melynek érdekében javasolt a 1,5 méteres távolság lehetőség szerinti tartása a velünk nem egy háztartásban élőkétől.
- Viseljünk szájat és orrot eltakaró eszközt (maszkot) minden olyan helyen, ahol nehézségekbe ütközik a távolságtartási szabályok betartása, azaz a védelmet jelentő 1,5 méteres távolság nem tartható.
- Szigorúan tartsuk be a köhögés etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhajlatába történő köhögés, tüsszentés).
- Kerüljük a felesleges közvetlen testkontaktusokat, a hagyományos üdvözlési formákat (pl.: puzsi, kézfogás), valamint a saját arc, szem, száj érintését is.
- Rendszeresen, alaposan, gyakran mossunk kezet szappannal, vagy amennyiben ez nem megoldható használjunk alkoholos kézfertőtlenítőt.
- Közös irodában dolgozók lehetőleg másfél méteres távolságban üljenek egymástól, ha ez nem megoldható, akkor javasolt, hogy egymásnak háttal üljenek.
- Rendszeresen szellőztessenek az irodában.
- A gyakran érintett felületeken rendszeresen fertőtlenítsünk.
- Gyakran és alaposan mossunk kezet.
- A közös étkezéseket, kávézásokat kerülni kell.
- Értekezletet csak úgy tartsunk, ha a másfél méteres távolság tartató mindenki között. Ha nincs ekkora helység, akkor telefonkonferenciát tartsunk.

### **SZÜLŐKÉNT KÖZNEVELÉSI INTÉZMÉNYBEN**

- Kizárólag akkor menjünk köznevelési intézménybe, ha egészségesek vagyunk.
- Az intézmény területére csak orrot/szájat eltakaró maszkban menjünk be.

- A lehető legrövidebb időt tartózkodjunk az intézményben.
- Belépés előtt fertőtlenítsük a kezünket.
- Kerüljük a felesleges közvetlen testkontaktusokat, a hagyományos üdvözlési formákat (pl.: puszi, kézfogás), valamint a saját arc, szem, száj érintését is.

### **CSALÁDI VAGY EGYÉB CSOPORTOS ÖSSZEJÖVETELEN**

- Az összejövetel előtt alaposan szellőztessünk ki és a gyakran használt felületeket, illemhelyet fertőtlenítsük le.
- Lehetőleg szabadban tartsuk az összejövetelt.
- Amennyiben a zárt térben is zajlik az összejövetel, azt szellőztessük gyakran.
- Megérkezéskor szappannal mossunk kezet vagy fertőtlenítsünk.
- Szigorúan tartsuk be a köhögési etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhajlatába történő köhögés, tüszentés).
- Az étkezést lehetőleg kisebb csoportokra osztva szervezzük, az egy háztartásban élők üljenek egy asztalnál, vagy egyenek egy időpontban.
- Beszélgetések során lehetőleg tartsuk a másfél méteres távolságot.
- Terítés, étkezés előtt fertőtlenítsük kezünket vírus ellen is hatékony fertőtlenítő szerrel.

### **ESKÜVŐ ÉS LAKODALOM**

- Kerülni kell a zárt helyeken kialakuló zsúfoltságot, így célszerű és javasolt az esküvő megrendezésekor olyan méretű helyszín választása, ahol betartható a résztvevők közti mintegy 1,5 méteres védőtávolság, illetve az időjárás függvényében javasolt szabadtéri esküvő tartása.
- Az elsődleges és legfontosabb megelőző intézkedés, hogy kizárólag egészséges, tüneteket nem mutató, magát egészségesnek érző személyek vegyenek részt az esküvőn, lakodalmon.
- Javasolt több bejárat használata, csökkentve az érkezéshez kapcsolódó tömeget.
- Mindenféle zsúfoltság, illetve sorbanállás kerülendő, pl. ennek érdekében a welcome drink-et nem a beérkezéskor javasolt kiszolgálni, hanem az ülőhelyekre kell készíteni.
- Személyi higiéné betartása:
  - Továbbra is a fertőzés megelőzésének legfontosabb eszköze a gyakori, alapos szappanos kézmosás vagy alkoholos kézfertőtlenítés.
  - Emellett szigorúan be kell tartani a köhögési etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhajlatába történő köhögés, tüszentés).
  - Kerülni szükséges a felesleges közvetlen testkontaktust, a hagyományos üdvözlési formákat. (kézfogás, érintések, pacs, puszi, stb.), valamint a saját arc, szem, száj érintését is.
  - A helyszínen a szociális helységeken biztosítani kell legalább a szappanos kézmosási lehetőséget, papírkéztörölő használatát, lehetőség szerint vírusölő hatású kézfertőtlenítőszerrel.

- Javasolt érintésmentes vírusölő hatású kézfertőtlenítő adagoló berendezés elhelyezése, annak folyamatos utántöltése és a használatára történő figyelemfelhívás.
- Fertőtlenítés

A köhögéssel, tüsszentéssel a különböző felületekre került vírus inaktiválása érdekében rendkívül fontos a helyszínen az esküvő előtti és utáni takarítás és a felületek vírusölő szerrel történő fertőtlenítése.
- Szellőztetés, légtechnikai rendszerek
  - Zárt térben a kórokozók koncentrációjának csökkentése érdekében kiemelt figyelmet kell fordítani a folyamatos vagy rendszeres, fokozott intenzitású természetes szellőztetésre.
  - Mesterséges szellőztetés esetén amennyiben nyithatók az ablakok, javasolt a minél gyakoribb, nyitott ablakokon keresztüli természetes szellőztetés egyidejű alkalmazása. Amennyiben az ablakok nem nyithatók, úgy egyéb úton kell biztosítani a folyamatos friss levegőellátást és kerülni kell a használt levegő visszakeverését a rendszerbe.
  - Az olyan légtechnikai készülékek, amelyek friss levegő pótlására nem alkalmasak, és kizárólag a belső levegőt forgatják (pl.: split klíma és fan-coil berendezések, mobil légtisztítók), a levegőben tarthatják a vírusos cseppeket, szállíthatják a kórokozókat. Ezek a készülékek csak akkor használhatóak, ha egyidejűleg intenzív levegő utánpótlás történik a külső térből.
- Az esküvői menüsor elkészítésekor, illetve felszolgálásakor az alábbiakat kell betartani:
  - Kizárólag egészséges, tünetmentes, egészségügyi könyvvel rendelkező dolgozók vehetnek részt a konyhai munkákban, tálalásban, ételszállításban, takarításban.
  - A gyakori és megfelelően elvégzett kézmosás és kézfertőtlenítés fontosságára fel kell hívni a dolgozók figyelmét. Az ehhez szükséges felszerelést (hideg, meleg folyóvízellátás, szappan, virucid hatásspektrummal is rendelkező kézfertőtlenítő szer, egyszer használatos papír kéztörölő, fedeles, kézzel érintés nélkül nyitható, műanyag zsákkal bélelt hulladékgyűjtő edény) folyamatosan biztosítani kell számukra.
  - Az ételkészítésben, tálalásban, felszolgálásban résztvevők minimalizálják a kontaktust a vendégekkel.
  - A felszolgáló személyzet számára védőmaszkot és vírusölő hatású, alkoholos kézfertőtlenítő szert kell biztosítani és annak minél gyakoribb használatát meg kell követelni.
  - Tálalópultos kiszolgálásnál javasolt a kiszolgáló személyzet, valamint a kínálat plexi takarás mögötti elhelyezése.
  - Az étkezésnél az asztalokat célszerű úgy elhelyezni, hogy az asztaltársaságok egymástól minimum 1,5 méter távolságra ülhessenek.
  - Egy asztalnál lehetőleg ugyanazon család tagjai kerüljenek leültetésre, amennyiben lehetséges kerüljük el a távolról érkező rokonok, ismerősök egy asztalhoz történő ültetését.
  - Rendkívül fontos a tiszta evőeszközök, poharak, tányérok cseppfertőzéstől védett tárolása, önkiszolgáló rendszerben történő tálalásnál az evőeszközök, tányérok,

poharak gyermekek általi tapogatásának elkerülése, amely egyszerűen megoldható például az evőeszközök, szalvéták egyéni csomagolásával. A kenyérkosarak tisztítása, a bennük elhelyezett kendők cseréje minden használatot követően indokolt.

- Az esküvőn résztvevő vendégektől visszakerülő edényeket a szabályokat betartva, fertőtlenítőszeres mosogatással kell a konyhán megtisztítani. A konyhára átszállítás során ügyelni kell arra, hogy az edények a szállítási útvonalat ne szennyezzék.

## **TEMETÉS ÉS TOR**

- Az elsődleges és legfontosabb megelőző intézkedés, hogy kizárólag egészséges, tüneteket nem mutató, magát egészségesnek érző személyek vegyenek részt a temetésen és a toron.
- A ravatalozás lehetőleg szabad téren legyen. Amennyiben ez nem megoldható, akkor biztosítani kell a nem egy háztartásban élők közötti másfél méteres távolságot.
- Kerülni kell a zárt helyeken kialakuló zsúfoltságot, így célszerű és javasolt a tor megrendezésekor olyan méretű helyszín választása, ahol betartható a résztvevők közti mintegy 1,5 méteres védőtávolság. Amennyiben a védőtávolság betartása nem megoldható, az időjárás függvényében javasolt szabadtéri tor tartása.
- Személyi higiéné betartása:
  - Továbbra is a fertőzés megelőzésének legfontosabb eszköze a gyakori, alapos szappanos kézmosás vagy alkoholos kézfertőtlenítés.
  - Emellett szigorúan be kell tartani a köhögés etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhajlatába történő köhögés, tüsszentés).
  - Kerülni szükséges a felesleges közvetlen testkontaktust, a hagyományos részvétnyilvánítási formákat. (kézfogás, érintések, ölelés, puszi, stb.), valamint a saját arc, szem, száj érintését is. Amennyiben ez nem megoldható javasoljuk, hogy a gyászoló család tagjai viseljenek kesztyűt, melyet a részvétnyilvánítás végén levesznek. A kesztyű levételét követően mossák, fertőtlenítsék a kezüket.
  - A helyszínen a szociális helységekben biztosítani kell legalább a szappanos kézmosási lehetőséget, papírkéztörlő használatát, lehetőség szerint vírusölő hatású kézfertőtlenítőszerrel.
  - Javasolt érintésmentes vírusölő hatású kézfertőtlenítő adagoló berendezés elhelyezése, annak folyamatos utántöltése és a használatára történő figyelemfelhívás.
- Fertőtlenítés  
A köhögéssel, tüsszentéssel a különböző felületekre került vírus inaktiválása érdekében rendkívül fontos a helyszínen a tor előtti és utáni takarítás és a felületek vírusölő szerrel történő fertőtlenítése.
- Szellőztetés, légtechnikai rendszerek
  - Zárt térben a kórokozók koncentrációjának csökkentése érdekében kiemelt figyelmet kell fordítani a folyamatos vagy rendszeres, fokozott intenzitású természetes szellőztetésre.



- Mesterséges szellőztetés esetén amennyiben nyithatók az ablakok, javasolt a minél gyakoribb, nyitott ablakokon keresztüli természetes szellőztetés egyidejű alkalmazása. Amennyiben az ablakok nem nyithatók, úgy egyéb úton kell biztosítani a folyamatos friss levegőellátást és kerülni kell a használt levegő visszakeverését a rendszerbe.
- Az olyan légtechnikai készülékek, amelyek friss levegő pótlására nem alkalmasak, és kizárólag a belső levegőt forgatják (pl.: split klíma és fan-coil berendezések, mobil légtisztítók), a levegőben tarthatják a vírusos cseppeket, szállíthatják a kórokozókat. Ezek a készülékek csak akkor használhatóak, ha egyidejűleg intenzív levegő utánpótlás történik a külső térből.
- A tor menüsora elkészítésekor, illetve felszolgálásakor az alábbiakat kell betartani:
  - Kizárólag egészséges, tünetmentes, egészségügyi könyvvel rendelkező dolgozók vehetnek részt a konyhai munkákban, tálalásban, ételszállításban, takarításban.
  - A gyakori és megfelelően elvégzett kézmosás és kézfertőtlenítés fontosságára fel kell hívni a dolgozók figyelmét. Az ehhez szükséges felszerelést (hideg, meleg folyóvízellátás, szappan, virucid hatásspektrummal is rendelkező kézfertőtlenítő szer, egyszer használatos papír kéztörölő, fedeles, kézzel érintés nélkül nyitható, műanyag zsákkal bélelt hulladékgyűjtő edény) folyamatosan biztosítani kell számukra.
  - Az ételkészítésben, tálalásban, felszolgálásban résztvevők minimalizálják a kontaktust a vendégekkel.
  - A felszolgáló személyzet számára védőmaszkot és vírusölő hatású, alkoholos kézfertőtlenítő szert kell biztosítani és annak minél gyakoribb használatát meg kell követelni.
  - Tálalópultos kiszolgálásnál javasolt a kiszolgáló személyzet, valamint a kínálat plexi takarás mögötti elhelyezése.
  - Az étkezésnél az asztalokat célszerű úgy elhelyezni, hogy az asztaltársaságok egymástól minimum 1,5 méter távolságra ülhessenek.
  - Egy asztalnál lehetőleg ugyanazon család egy háztartásban élő tagjai kerüljenek leültetésre, amennyiben lehetséges kerüljük el a távolról érkező rokonok, ismerősök egy asztalhoz történő ültetését.
  - Rendkívül fontos a tiszta evőeszközök, poharak, tányérok cseppfertőzéstől védett tárolása, önkiszolgáló rendszerben történő tálalásnál az evőeszközök, tányérok, poharak gyermekek általi tapogatásának elkerülése, amely egyszerűen megoldható például az evőeszközök, szalvéták egyéni csomagolásával. A kenyérgosarak tisztítása, a bennük elhelyezett kendők cseréje minden használatot követően indokolt.
  - A toron résztvevő vendégektől visszakerülő edényeket a szabályokat betartva, fertőtlenítőszeres mosogatással kell a konyhán megtisztítani. A konyhára átszállítás során ügyelni kell arra, hogy az edények a szállítási útvonalat ne szennyezzék.

## **KÖZÖSSÉGI KULTURÁLIS RENDEZVÉNY**

- Kizárólag egészséges, tüneteket nem mutató, magát egészségesnek érző személyek vegyenek részt rendezvényeken, programokon. Ha beteg van a családban, ne menjünk közösségbe.
- Jegyet lehetőség szerint on-line módon vásároljuk meg.
- Kerüljük a tömeget.
- Ha nem rendelkezünk előre megváltott, számozott ülőhellyel lehetőleg úgy foglaljunk helyet, hogy a nem egy háztartásban élőkől próbáljunk legalább 2 szék távolságot tartani, azaz hagyjunk üresen legalább két széket.
- Sorban álláskor is tartsuk a másfél méteres távolságot.
- Viseljünk szájat és orrot eltakaró eszközt (maszkot) minden olyan helyen ahol nehézségekbe ütközik a távolságtartási szabályok betartása, azaz a védelmet jelentő 1,5 méteres távolság nem tartható.
- Tartsuk be a maszk helyes viselésének szabályait.
- A 1,5 méteres távolságot a mosdóban is igyekezzünk tartani.
- Szigorúan tartsuk be a köhögés etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhajlatába történő köhögés, tüsszentés).
- Kerüljük a felesleges közvetlen testkontaktusokat, a hagyományos üdvözlési formákat (pl.: puszi, kézfogás), valamint a saját arc, szem, száj érintését is.
- Használjuk a kihelyezett kézfertőtlenítőket, vagy a saját kézfertőtlenítőnket.
- Kerüljük a kézzel gyakran érintett felületek tapogatását pl.: korlát, attrakciós elemek. Ha mégis szükséges hozzányúlni ezekhez a felületekhez pl.: villanykapcsoló, WC lehúzó stb.) utána fertőtlenítsük a kezünket.
- Étkezés, nassolás előtt minden esetben mossunk kezet.
- Amennyiben az odautazáshoz tömegközlekedési eszközt veszünk igénybe, a járművön viseljünk maszkot és a többi utastól tartsuk a távolságot.

## **BETEGLÁTOGATÁS**

- Kizárólag egészséges, tüneteket nem mutató, magát egészségesnek érző személy látogasson beteget.
- Viseljünk a látogatás során orrot/szájat eltakaró maszkot a belépés előtt már vegyük fel.
- Használjuk a kihelyezett kézfertőtlenítőket, vagy a saját kézfertőtlenítőnket a beteghez való belépés előtt.
- Szigorúan tartsuk be a köhögési etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhajlatába történő köhögés, tüsszentés).
- Kerüljük a felesleges közvetlen testkontaktusokat, a hagyományos üdvözlési formákat (pl.: puszi, kézfogás), valamint a saját arc, szem, száj érintését is.
- A betegtől másfél méteres távolságban maradjunk.

## **SPORTRENDEZVÉNY**

- Kizárólag egészséges, tüneteket nem mutató, magát egészségesnek érző személyek vegyenek részt sportrendezvényen, ha beteg van a családban, ne menjünk közösségbe.
- Jegyet lehetőség szerint on-line módon vásároljuk meg.
- Kerüljük a tömeget.

- Amennyiben, nem rendelkezünk előre megváltott, számozott ülőhellyel lehetőleg úgy foglaljunk helyet, hogy a nem egy háztartásban élőkől próbáljunk legalább 2 szék távolságot tartani, azaz hagyjunk üresen legalább két széket.
- Sorban álláskor is tartsuk a másfél méteres távolságot.
- Viseljünk szájat és orrot eltakaró eszközt (maszkot) minden olyan helyen ahol nehézségekbe ütközik a távolságtartási szabályok betartása, azaz a védelmet jelentő 1,5 méteres távolság nem tartható.
- Tartsuk be a maszk helyes viselésének szabályait.
- A 1,5 méteres távolságot a mosdóban is igyekezzünk tartani.
- Szigorúan tartsuk be a köhögési etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhajlatába történő köhögés, tüsszentés).
- Kerüljük a felesleges közvetlen testkontaktusokat, a hagyományos üdvözlési formákat (pl.: puszi, kézfogás), valamint a saját arc, szem, száj érintését is.
- Használjuk a kihelyezett kézfertőtlenítőket, vagy a saját kézfertőtlenítőt.
- Kerüljük a kézzel gyakran érintett felületek tapogatását pl.: korlát, attrakciós elemek. Ha mégis szükséges hozzányúlni ezekhez a felületekhez pl.: villanykapcsoló, WC lehúzó stb.) utána fertőtlenítsük a kezünket.
- Étkezés, nassolás előtt minden esetben mossunk kezet.
- Amennyiben az odautazáshoz tömegközlekedési eszközt vesszünk igénybe, a járművön viseljünk maszkot és a többi utastól tartsuk a távolságot.

### **EDZŐTERMEK, EDZÉS**

- A szabadban végzett sportolást, edzést részesítsük előnyben.
- Kizárólag egészséges, tüneteket nem mutató, magát egészségesnek érző személyek menjenek edzőterembe, ha beteg van a családban, ne menjünk közösségre.
- Edzőteremben mindenképpen törekedni kell arra, hogy a nagylétszámú csoportosulások elkerülhetőek legyenek, így lehetőleg ne csúcsidőben végezzük az edzést.
- Az edzés megkezdése előtt alaposan szellőztessünk ki és a sporteszközöket alkoholos gyorsfertőtlenítő kendővel fertőtlenítsük le.
- Megérkezéskor szappannal, folyó meleg vízben mossunk kezet vagy vírus ellen hatékony fertőtlenítőszerrel fertőtlenítsünk; legalább 30 másodpercig tartson a kézmosás/kézfertőtlenítés, különösen figyeljünk az ujjbegyekre, körömágyra
- Szigorúan tartsuk be a köhögés etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhajlatába történő köhögés, tüsszentés).
- A gépek használata során is lehetőleg tartsuk a másfél méteres távolságot.
- A 1,5 méteres távolságot az öltözőben, mosdóban is igyekezzünk tartani.
- Kerüljük a felesleges közvetlen testkontaktusokat, a hagyományos üdvözlési formákat (pl.: puszi, kézfogás), valamint a saját arc, szem, száj érintését is.
- Használjuk a kihelyezett kézfertőtlenítőket, vagy a saját kézfertőtlenítőt.
- Az érintésmentes kártyás vagy átutalásos fizetési módokat válasszuk.
- Használat után fertőtlenítsük a kihelyezett fertőtlenítővel a használt eszközöket minden olyan területen, ahol érintkeztünk velük, beleértve pl. az érintőképernyőket is.

## **BEVÁSÁRLÁS**

- Kizárólag egészséges, tüneteket nem mutató, magát egészségesnek érző személy menjen bevásárolni.
- Viseljünk a bevásárlás során orrot/szájat eltakaró maszkot, a belépés előtt már vegyük fel.
- Használjuk a kihelyezett kézfertőtlenítőket, vagy a saját kézfertőtlenítőt a belépés előtt.
- Szigorúan tartsuk be a köhögési etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhajlatába történő köhögés, tüsszentés).
- A bevásárlás során ne nyúljunk a szemünkhöz, arcunkhoz.
- A bevásárlás során tartsuk be a távolságtartási szabályokat.
- A maszkot ne húzzuk az orrunk, állunk alá.
- Hazaérkezéskor a kipakolás előtt és után is mossunk/fertőtlenítsünk kezet.
- Igyekezzenek elkerülni a csúcsidőben történő vásárlást, lehetőség szerint különösen az idősek tartózkodjanak a zsúfolt időszakokban történő vásárlástól.

## **HÁZHOZSZÁLLÍTÁS**

- Megrendeléskor válasszuk az online fizetési módot és az érintésmentes kézbesítést, beleértve az aláírásmentességet is.
- Ha nincs mód a futárral való találkozás elkerülésére, tartsuk be a 1,5 méteres távolságot viseljünk maszkot, kerüljük az érintkezést.
- Ha a csomag tartalma engedi, felbontás nélkül tároljuk 2-3 napig olyan helyen, ahol nem érintkezünk vele.

## **TAXI, KÖZÖSSÉGI KÖZLEKEDÉS – más háztartásba tartozókkal való együttutazás**

- Viseljünk az utazás során orrot, szájat eltakaró maszkot, a beszállás előtt már vegyük fel.
- Használjuk a kihelyezett kézfertőtlenítőket, vagy a saját kézfertőtlenítőt a beszállás előtt és után.
- Szigorúan tartsuk be a köhögési etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhajlatába történő köhögés, tüsszentés).
- A taxiban hátul foglaljunk helyet.
- Az utazási díjak rendezéséhez válasszuk az érintésmentes fizetési módokat.
- Az utazás során ne nyúljunk a szemünkhöz, arcunkhoz.
- A várakozás, átszállás, mozgólépcsőn-utazás során tartsuk be a távolságtartási szabályokat.
- A maszkot ne húzzuk az orrunk, állunk alá.
- Hazaérkezéskor/ utazás végén mossunk/fertőtlenítsünk kezet.
- Figyeljünk arra is, hogy például útközben a kapaszkodókat, a mozgólépcsők korlátját felváltva érintjük meg a telefonunkkal, így utóbbi is fertőtlenítésre szorul majd.

## **KÖNYVTÁR, MÚZEUM, ÁLLATKERT**

- A belépéstől viseljünk orrot, szájat eltakaró maszkot. Ha a szabadtéri területeken nem tarthatók a távolságtartási szabályok, akkor ott is.
- A maszkot ne húzzuk az orrunk, állunk alá.

- Szigorúan tartsuk be a köhögési etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhajlatába történő köhögés, tüsszentés).
- A látogatás előtt és után mossunk/fertőtlenítsünk kezét.
- Kerüljük a kihelyezett, mindenki által megérinthető dolgokat pl. a recepción kihelyezett toll vagy újságok, szórólapok.
- Válasszunk érintésmentes fizetési módot.
- Kerüljük a sorbanállást, zsúfoltságot – pl. ruhatár, jegypénztár.

### **KÁVÉZÓK, ÉTTERMEK, SZENDVICSEZŐK, BÜFÉK, ÖNKISZOLGÁLÓK**

- A belépéstől a többi asztaltól legalább másfél méterre elhelyezkedő helyünk elfoglalásáig viseljük orrot, szájat eltakaró maszkot – beleértve a sorban állást is.
- A maszkot ne húzzuk az orrunk, állunk alá.
- Szigorúan tartsuk be a köhögési etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhajlatába történő köhögés, tüsszentés).
- A fogyasztás előtt mossunk/fertőtlenítsünk kezét.
- Kerüljük a kihelyezett, mindenki által megérinthető eszközöket, pl kávéspohár teteje, keverőpálca, szívószál, só-, borsszóró.
- Válasszunk érintésmentes fizetési módot.
- Végig igyekezzünk betartani a távolságtartási szabályokat.

### **FODRÁSZ, KOZMETIKUS, EGYÉB SZÉPÉSZETI FOGLALKOZÁSOK**

- A belépéstől a beavatkozás megkezdéséig viseljük orrot, szájat eltakaró maszkot. Az arcot nem érintő beavatkozások esetén – pl. manikűr, pedikűr – a beavatkozás alatt is.
- A maszkot ne húzzuk az orrunk, állunk alá.
- Szigorúan tartsuk be a köhögési etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhajlatába történő köhögés, tüsszentés).
- A beavatkozás előtt és után mossunk/fertőtlenítsünk kezét.
- Kerüljük a kihelyezett, mindenki által megérinthető dolgokat pl. a recepción kihelyezett toll vagy újságok, szórólapok.
- Válasszunk érintésmentes fizetési módot.
- A várakozási időt igyekezzünk a legrövidebbre csökkenteni, és közben igyekezzünk betartani a távolságtartási szabályokat.

### **KUTYASÉTÁLTATÁS**

- A sétáltatás előtt és után mossunk/fertőtlenítsünk kezét.
- Szigorúan tartsuk be a köhögési etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhajlatába történő köhögés, tüsszentés).
- Sétáltatás közben válasszunk kevésbé forgalmas útvonalat, igyekezzünk betartani a távolságtartási szabályokat.

### **JÁTSZÓTÉR**

- A játszótér használata előtt és után mossunk/fertőtlenítsünk kezét.
- Szigorúan tartsuk be a köhögési etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhajlatába történő köhögés, tüsszentés).

- Igyekezünk betartani a távolságtartási szabályokat.
- A szülők viseljenek az ott tartózkodás során maszkot.
- A maszkot ne húzzuk az orrunk, állunk alá.
- A játszóterei ivókútból csak magunkkal vitt pohárból igyunk.

### **TANKOLÁS**

- Tankolás előtt és után mossunk/fertőtlenítsünk kezet.
- Szigorúan tartsuk be a köhögési etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhejlatába történő köhögés, tüsszentés).
- Igyekezünk betartani a távolságtartási szabályokat.
- Válasszunk érintésmentes fizetési módot.
- Az autóból kiszállva viseljünk maszkot a visszaszállásig.
- A maszkot ne húzzuk az orrunk, állunk alá.

14

### **BELTÉRI ÜGYFÉLSZOLGÁLAT, BELTÉRI ÜGYINTÉZÉS**

- Belépéskor és elmenetelkor mossunk/fertőtlenítsünk kezet.
- Szigorúan tartsuk be a köhögési etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhejlatába történő köhögés, tüsszentés).
- Igyekezünk betartani a távolságtartási szabályokat.
- Válasszunk érintésmentes fizetési módot.
- A sorban állás és ügyintézés közben viseljünk maszkot.
- A maszkot ne húzzuk az orrunk, állunk alá.
- Lehetőség szerint éljünk az online/elektronikus ügyintézés lehetőségével.

### **KIRÁNDULÁS, TÚRÁZÁS**

- Indulás előtt és a hazaérkezéskor mossunk/fertőtlenítsünk kezet.
- Étkezés/nassolás előtt és után mossunk/fertőtlenítsünk kezet.
- Igyekezünk betartani a távolságtartási szabályokat, amennyiben releváns.

### **KIÁLLÍTÁS, VÁSÁR**

- Kizárólag egészséges, tüneteket nem mutató, magát egészségesnek érző személyek vegyenek részt rendezvényeken, programokon. Ha beteg van a családban, ne menjünk a kiállításra
- Belső térben viseljünk szájat és orrot eltakaró eszközt (maszkot), melyet belépéskor felveszünk.
- Ha a szabadtéri területeken nem tarthatók a távolságtartási szabályok, akkor ott is.
- A maszkot ne húzzuk az orrunk, állunk alá.
- Szigorúan tartsuk be a köhögési etikett szabályait (papír zsebkendő használata, annak hiányában behajlított kar könyökhejlatába történő köhögés, tüsszentés).
- Kerüljük a felesleges közvetlen testkontaktusokat, a hagyományos üdvözlési formákat (pl.: puszi, kézfogás), valamint a saját arc, szem, száj érintését is.
- Használjuk a kihelyezett kézfertőtlenítőket, vagy a saját kézfertőtlenítőnket.
- A látogatás előtt és után mossunk/fertőtlenítsünk kezet.
- Kerüljük el a kihelyezett, mindenki által megérinthető dolgokat.

- Kerüljük a sorban állást, zsúfoltságot – pl. jegypénztár.
- Kerüljük a tömeget.
- Válasszunk érintésmentes fizetési módot.
- A 1,5 méteres távolságot a mosdóban is igyekezzünk tartani.
- A büfénél is próbáljuk a távolságot tartani, étkezés előtt fertőtlenítsük a kezünket.
- Kínálópultos kiszolgálásnál viseljünk maszkot, várjuk meg, amíg a kiszolgáló személyzet a kért ételből szed.
- A maszkot zárt térben csak az étkezés idejére vegyük le.