



Berhida Város Polgármestere

8181 Berhida, Veszprémi u. 1-3.
Tel.: 88/585-621, E-mail: polgarmester@berhida.hu

Tisztelt Lakosok!

Ahogy az már közismert, 2020. március 11-én megjelent a veszélyhelyzet kihirdetéséről szóló 40/2020. (III. 11.) kormányrendelet (a továbbiakban: 40/2020. (III. 11.) kormányrendelet). A 40/2020. (III. 11.) kormányrendelet megjelenését követően az élet szinte minden területét befolyásoló kormányrendeletek kerültek kihirdetésre, annak érdekében, hogy a koronavírus okozta hátrányos következmények elhárítása, illetve minimalizálása megtörténhessen.

Most nem egy kormányrendeletéről, hanem a Nemzeti Népegészségügyi Központ által a <https://koronavirus.gov.hu/> oldalon, a „*Felhívás külföldről hazatérőkhöz! Kérjük, vonuljanak önkéntes karanténba!*” címmel közölt felhívásáról adok tájékoztatást:

„Önkéntes otthoni karanténra kérjük nem csak az időseket, a diákokat, és mindenkit, aki teheti, hanem a külföldről hazatérőket is. A koronavírus-járvány magyarországi terjedésének csökkentése, a fertőzés tömegessé válásának lassítása érdekében a Nemzeti Népegészségügyi Központ felhívja mindazok figyelmét, akik az elmúlt időszakban bármely külföldi országban jártak, hogy vonuljanak önkéntes házi karanténba. Ennek javasolt ideje: jelenleg 14 nap.

Az önkéntes karantén – mint az elnevezés is jelzi – nem hatósági elrendelés, hanem kérés. Áldozattal jár, de felelős magatartása révén Ön is sokat tehet a közösség és saját védelme érdekében.

Mit jelent az önkéntes karantén?

- Ön a saját otthonában tartózkodik (vagy az állam által, vagy egyéb módon biztosított szálláson) és azt a szükséges ideig nem hagyja el.
- Csak azokkal az emberekkel érintkezik, akik Önnel egy háztartásban élnek, velük is lehetőleg ritkán.
- Látogatókat nem enged be.
- Ha rosszul érzi magát, láz vagy légszomj, köhögés, egyéb légúti tünet jelentkezik, azonnal hívja orvosát (házi orvosát vagy a házi orvosi ügyeletet).

Mit kell tennie az otthoni s karantén idején?

Ha lehetséges:

- Tartózkodjon külön szobában vagy helyiségben családtagjaitól!
- Aludjon külön hálószobában!
- Igyekezzen mindig legalább 1,5 méter távolságot tartani a családtagoktól!
- Ne ölelje, ne puszilja meg szeretteit!
- Gondosan ügyeljen a személyes higiénára, mosson rendszeresen kezet, alaposan és gyakran takarítson, szellőztessen!
- A család minden tagja különítse el saját evőeszközeit, amelyeket minden étkezés után mosson el!

- *A konyhát ne családtagjaival egyszerre használja, étkezzon tőlük külön időpontban.*
- *Tartsa a kapcsolatot a rokonokkal és barátaival telefonon, e-mailben vagy közösségi médián keresztül.*
- *Végezzon rendszeres testmozgást otthon, ami csökkenti a stresszt. Ez lehet tévétorna, jóga, szobabiciklizés.*
- *Kezelje a helyzetet lehetőségként arra, amire általában nem sok ideje jut. Ilyen lehet az olvasás, rajzolás, filmnézés, elegendő alvás.”*

Bővebben:

https://koronavirus.gov.hu/sites/default/files/sites/default/files/imce/felhivas_kulfoldrol_hazat_ero_allampolgarokhoz_0.pdf

Hiteles információs felületek továbbra is:

- <https://koronavirus.gov.hu/> honlapon,
- 06 80 277 455, vagy 06 80 277 456 telefonszámokon,
- koronavirus@bm.gov.hu e-mail címen,
- www.berhida.hu honlapon,
- Berhida Város facebook oldalán (Berhida Város Önkormányzata facebook csoport) keresztül.

Köszönöm, hogy elfogadják javaslatainkat.

Berhida, 2020.03.24.

