

**Emberi Erőforrások Minisztériuma**  
**Egészségügyért Felelős Államtitkárságának**  
**Tájékoztatója**

**Az emberi szervezet védekezőképességének erősítése a  
COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban**

Szervezet védekező képessége, így a fertőzésekkel szembeni ellenállóképesség alapvetően függ az immunrendszer működésétől, a szervezet általános állapotától. Vírusjárvány idején különösen fontos a figyelni és mindent megtenni azért, hogy az immunrendszerünk megfelelően működjön, a szervezetünk felvértezve és erős ellenállóképességgel tudja felvenni a harcot a kórokozókkal.

**Szervezet ellenállóképességének karbantartásához, erősítéséhez az alábbiakat kövesse:**

**RENDSZERES FIZIKAI AKTIVITÁS**

A **rendszeres fizikai aktivitás** elengedhetetlen a szövetek megfelelő vérellátáshoz, oxigénnel, tápanyaggal való ellátásához, végeredményben növeli a szervezet ellenállóképességét. A rendszeres fizikai aktivitásnak gyulladáscsökkentő hatása van, befolyásolja a fehérvérsejtek, azon belül a vírusok elenni védelemben szerepet játszó sejtek aktivitását, fokozza számos gyulladáscsökkentő anyag termelődését.

A WHO által javasolt fizikai aktivitás mennyiség: naponta 30 perc közepes intenzitású kardio mozgás (futás, kocogás, nordic walking, kerékpározás, úszás) és hetente kétszer fél óra izomerő növelő mozgás. Emellett fontos, hogy óránként pár percet mozogjunk – sétáljunk – és naponta tízezer lépést tegyünk meg.

**SZABAD LEVEGŐN TARTÓZKODÁS, SZELLŐZTETÉS**

Az emberi szervezet működését nagyban segíti a **rendszeres, szabad levegőn való tartózkodás**. Lehetőségekhez mérten ez legyen zöld – park, erdő. A szabadban tartózkodás mellett, illetve ha erre nincs lehetőség, a tartózkodásra szolgáló épület, szoba rendszeres, napjában többszöri teljes átszellőztetése elengedhetetlen. A **szellőztetés** nem csak szervezetünket frissíti fel, de a szoba levegőjében esetlegesen összegyűlt kórokozók távozását is elősegítjük

**KIEGYENSÚLYOZOTT TÁPLÁLKOZÁS**

A szervezet, az immunrendszer megfelelő működéséhez kiegyensúlyozott, egészséges táplálkozásra van szükség, melynek alapjai: **vegyes táplálkozás** – fehérjék, szénhidrátok és zsírok változatos és kiegyensúlyozott fogyasztása, napi legalább 400 g **zöldség és gyümölcs** fogyasztása, rostús táplálkozás.

**VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK, NYOMELEMEK**

Kiegyensúlyozott, vegyes táplálkozással a szervezet **vitamin és ásványianyag, nyomelem** ellátottsága megfelelő tud lenni. Fontos azonban figyelni rá, hogy ilyenkor tavasz elején a szervezet raktárai – tekintettel a téli korlátozott zöldség- és gyümölcs fogyasztási lehetőségekre, az alacsonyabb napos órák számára – alacsonyabb szinten állnak, egyes embereknél akár ki is merülhetnek. A raktarak kimerülését gyorsítják a krónikus betegségek, a mozgáskorlátozottság, a helytelen táplálkozás. Éppen ezért ilyenkor fontos, hogy plusz vitamin, ásványi anyag és nyomelem bevitelről gondoskodni kell, itt elsősorban a D vitamin, a C-vitamin emelendő ki első helyen.

## **ALKOHOLFOGYASZTÁS ÉS DOHÁNYZÁS KERÜLÉSE**

Sokan nem gondolnak rá, de az alkoholfogyasztás és dohányzás jelentősen rontja a szervezet ellenálló képességét, károsítja az immunrendszert. Így fertőzések, járványos időszakban az alkohol fogyasztásának és a dohányzásnak (passzívnak is) kerülése különösen fontos.

## **Hogyan óvja meg szüleit, nagyszüleit a COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban?**

A COVID-19 vírus okozta fertőzések kapcsán az Ön saját felkészülése mellett gondoljon az idősebbekre is, hiszen ők az új koronavírus betegség által nagyobb veszélynek vannak kitéve.

### **TANÁCSOK SZÜLEINEK, NAGYSZÜLEINEK**

Néhány jó tanács, hogy szülei és nagyszülei is egészségesek maradhassanak.

- **Ha Ön beteg, semmiképp ne találkozzunk velük!**
- Magyarázza el nekik, hogyan tudnak védekezni a megbetegedés ellen!
  - Hívja fel figyelmüket a **gyakori kézmosás** fontosságára!
  - Mutassa meg nekik a **helyes kézmosás** technikáját!
  - Figyelmeztesse őket **az arc, az orr és a szem érintésének elkerülésére!**
  - Tanítsa meg őket a **tüsszentés és köhögés helyes etikettjére!**
  - Kérje meg őket, hogy **kerüljék el a tömeget** és a nagylétszámú rendezvényeket!
  - **Kerüljék a szokásos üdvözlési formákat** (pl. puszi, kézfogás, ölelés)!
  - Kérje meg őket, hogy **szellőztessenek gyakran!**
- Látogassa őket ritkábban, helyette inkább **telefonáljon, interneten beszéljen velük!**
- Ne használjanak közös háztartási eszközöket!
- **Tisztítsák és fertőtlenítsék** a gyakran érintett felületeket és tárgyakat!
- **Segítsen nekik a bevásárlásban**, szerezz be számukra a szükséges háztartási termékeket! Ebben az esetben ritkábban kell kimozdulniuk a forgalmas és zsúfolt helyekre menniük.
- Tudja meg, hogy milyen **gyógyszereket** szednek szerettei, és orvosuk segítségével próbáljanak némi tartalékot is beszerezni számukra!
- Kísérje figyelemmel a **szükséges élelmiszerek** és orvosi eszközök elérhetőségét, készítsen biztonsági tervet minden eshetőségre!
- Az idősebbek ritkábban követik az online médiákat. **Mutassa meg nekik a hivatalos tájékoztatói lehetőségeket!**
- **Adja meg nekik a Nemzeti Népegészségügyi Központ zöldszámát!**
- Amennyiben szerette egy szociális intézményben vagy idősek otthonában lakik, kísérje figyelemmel az ottani helyzetet!
- Kérdezzen a környezetükben élők egészségi állapotáról, és ismerje mi a teendő egy járvány esetén!

## **Óvintézkedések várandósok, kismamák részére saját egészségük és a csecsemő egészsége érdekében a COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban**

Eddigi eredmények szerint a várandósok, kismamák és csecsemők nem tekintendők magasabb kockázatú betegcsoportnak a hasonló egészségügyi állapotú, nem várandós populációhoz képest COVID-19 koronavírus okozta megbetegedés tekintetében.

Általánosságban azonban elmondható, hogy a várandósság megváltoztatja a szervezet védekezőképességét, az immunrendszer működését, mely változások fogékonyabbá tehetik a várandósokat vírusfertőzések tekintetében.

A várandósok továbbá magasabb kockázattal rendelkeznek súlyosabb megbetegedés kialakulására vírusfertőzéskor, mint nem várandós társaik.

A várandósok, kismamák részére az általános óvintézkedések betartása javasolt.

## **BETARTANDÓ ÓVINTÉZKEDÉSEK**

Az új koronavírus járvány terjedésének megelőzése érdekében az alábbi óvintézkedések betartása szükséges:

- **Mosson kezet** rendszeresen és alaposan, legalább 20 másodpercig szappannal és folyóvízzel, vagy tisztítsa meg kezét alkoholos kézfertőtlenítővel!
  - hazaérkezés után
  - ételkészítés előtt és közben
  - étkezés előtt
  - WC használatot követően
  - tüsszentés, köhögés, orrfújás után
  - beteggel érintkezés előtt és után
  - állatokkal vagy állatok ürülékével való érintkezés után
- **Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon**, illetve csak kézmosást követően!
- **Szellőztessen rendszeresen!**
- Otthonában **tisztítsa a gyakran megérintett felületeket rutinszerűen** (például: asztalok, ajtókilincsek, villanykapcsolók, fogantyúk, íróasztalok, WC-k, csapok, mosogatók és mobiltelefonok)!
- A gyermekek által használt játékok, eszközök napi fertőtlenítő tisztítása javasolt.
- **Kerülje a nagy tömeget**, zárt légterű helyiségeket!
- **Kerülje az érintkezést betegekkel**, aki köhög, tüsszög, lázas – legyen bármilyen okból a betegsége (influenza, bakteriális fertőzés, egyéb)!
- **Köhögéskor, tüsszentéskor használjon papírzsebkendőt**, amit használat után azonnal dobjon el! Amennyiben erre nincs lehetősége, ne a kezébe köhögjön illetve tüsszentsen, hanem a behajlított kar könyökhajlatába!
- **Amennyiben Ön beteg, tartson távolságot másoktól!**
  - tartózkodjon a másokkal történő szoros fizikai érintkezéstől
  - lehetőleg használjon külön WC-t és mosdót
  - használjon külön étkezészetet
  - használjon külön törülközőt
- **Csak akkor használjon maszkot, ha légzőszervi tünetei vannak** (köhögés, tüsszentés), ezzel védje a környezetében lévőket!
- **Szoptatási gyakorlaton ne változtasson**, a lehetőség szerinti leghosszabb ideig szoptasson!

## **Táppénz – információs összefoglaló a COVID-19 vírus fertőzéssel kapcsolatban**

### **KERESŐKÉPTELENSÉG**

Aki COVID-19 vírussal kapcsolatban vagy otthonában, vagy egészségügyi intézményben járványügyi megfigyelés alá kerül, keresőképtelen állományba vehető.

*Jogsabályi háttér:* egészségbiztosítás ellátásairól szóló 1997. évi LXXXIII. törvény (a továbbiakban: Ebtv.) 44.§ g) pontja szerint keresőképtelen, akit közegészségügyi okból foglalkozásától eltiltanak és más beosztást nem kap, vagy akit közegészségügyi okból hatóságilag elkülönítenek, továbbá aki járványügyi, illetőleg állat- egészségügyi zárlat miatt munkahelyén megjelenni nem tud és más munkahelyen (munkakörben) átmenetileg sem foglalkoztatható.

## **KI VESZ KERESŐKÉPTELEN ÁLLOMÁNYBA?**

COVID-19 vírussal összefüggésben keresőképtelen állományba vételre ugyanazon orvos jogosult, mint bármilyen más okból. A hatósági határozatról a hatóság hivatalból értesíti a keresőképtelen állományba vételre jogosult orvost.

A közegészségügyi okból foglalkozástól eltiltás vagy hatósági elkülönítés esetén a keresőképtelenséget az orvos „7”-es kóddal igazolja. *Jogsabályi háttér:* 102/1995. (VIII. 25.) Korm. rendelet 11. § (2) bekezdése kimondja, hogy, ha a keresőképtelenség közegészségügyi okból történt hatósági elkülönítés, illetőleg közegészségügyi okból történt foglalkozástól eltiltás vagy járványügyi zárlat miatt áll fenn, az intézkedéseket elrendelő tisztifőorvos értesíti a keresőképtelen állományba vételre jogosult orvost, aki a biztosítottat nyilvántartásba veszi, és keresőképtelenségét igazolja.

## **KI VESZ KERESŐKÉPTELEN ÁLLOMÁNYBA?**

COVID-19 vírussal összefüggésben keresőképtelen állományba vételre ugyanazon orvos jogosult, mint bármilyen más okból.

A közegészségügyi okból foglalkozástól eltiltás vagy hatósági elkülönítés esetén a keresőképtelenséget az orvos „7”-es kóddal igazolja

*Jogsabályi háttér:* 102/1995. (VIII. 25.) Korm. rendelet 11. § (2) bekezdése kimondja, hogy, ha a keresőképtelenség közegészségügyi okból történt hatósági elkülönítés, illetőleg közegészségügyi okból történt foglalkozástól eltiltás vagy járványügyi zárlat miatt áll fenn, az intézkedéseket elrendelő tisztifőorvos értesíti a keresőképtelen állományba vételre jogosult orvost, aki a biztosítottat nyilvántartásba veszi, és keresőképtelenségét igazolja.

## **MEKKORA A TÁPPÉNZ MÉRTÉKE?**

A táppénz mértéke az általános szabályok szerint alakul a „karantén” esetén is; vagyis a táppénz:

- 50%-os mértékű a fekvőbeteg-gyógyintézeti ellátás tartama alatt,
- 60%-os mértékű, ha nem kórházi ellátásról van szó, és a biztosított a folyamatos biztosítási időszaka alatt rendelkezik legalább 730 biztosításban töltött nappal,
- 50%-os mértékű, ha nem kórházi ellátásról van szó, és a biztosított a folyamatos biztosítási időszaka alatt nem rendelkezik legalább 730 biztosításban töltött nappal.

Megjegyzendő még, hogy „7”-es kódos keresőképtelenség esetén betegszabadság nem jár, hanem a keresőképtelenség első napjától táppénz megállapítására és folyósítására kerülhet sor. Továbbá „7”-es kódos keresőképtelenség esetén a **foglalkoztatót táppénz-hozzájárulás fizetési kötelezettség nem terheli.**

„7”-es kóddal a keresőképtelenség igazolására természetesen csak abban az esetben kerülhet sor, ha a „karantén” a hatályos jogszabályok alapján elrendelésre került.

## COVID-19 MINT FOGLALKOZÁSI MEGBETEGEDÉS

**Amennyiben** a koronavírusos megbetegedés **foglalkozási megbetegedésnek minősül**, akkor 100%-os táppénz jár (baleseti táppénz). Akkor kerülhet sor baleseti táppénz - 100%-os mértékű megállapítására, ha a biztosított olyan módon fertőződött meg a koronavírussal, hogy az foglalkozási megbetegedésnek minősül; vagyis az a beteg munkavégzése, foglalkozása gyakorlása során alakult ki. Életszerűen ez a koronavírussal fertőzött személyekkel foglalkozó egészségügyi dolgozók - orvosok, ápolók, mentősök, stb. - esetében képzelhető el.

A foglalkozási megbetegedést a 27/1996. (VIII. 28.) NM rendelet szerint az arra hatáskörrel rendelkező szerv vizsgálja és megállapítja. Ha erre sor került, és az egészségbiztosítási szerv az Ebtv. 52. §-a alapján – is döntést hozott a foglalkozási megbetegedés társadalombiztosítási szempontból üzemi balesetként való elismeréséről, akkor nincs relevanciája annak, hogy az őt kezelő orvos milyen kezelést rendel el, vagy, hogy a beteg kórházban vagy az otthonában gyógyul-e. Ezekben az esetekben a keresőképtelenséget az orvos - a foglalkozási megbetegedés elismerése után - „2”-es kóddal igazolja.

## TERÜLETI KARANTÉN

Amennyiben az **országos tisztifőorvos hatósági határozattal járványügyi zárlatot rendel el**, nem csupán konkrét személyekre, hanem akár **nagyobb településrészekre** (vagy teljes településekre, kerületekre is) kiterjedhet, úgy:

Az Ebtv. 44. § g) alpontja szerint keresőképtelen, aki közegészségügyi okból hatóságilag elkülönítettek, továbbá aki járványügyi zárlat miatt munkahelyén megjelenni nem tud, más munkahelyen, munkakörben átmenetileg sem foglalkoztatható. A zárlatról az országos tisztifőorvos értesíti a keresőképtelen állományba vételi joggal rendelkező orvost, aki ennek figyelembevételével dönt a „7”-es kódos orvosi igazolás kiállításáról. Az Ebtv. vhr. szerint pedig a zárlatot határozattal kell bizonyítani. Ennek alapján a fentebb is írt, Ebtv.-ben foglalt általános szabályok szerint jár a táppénz a járványügyi zárlattal érintett személyekre, ha a biztosítási feltételek fennállnak.

## TOVÁBBI SEGÍTSÉGRE VAN SZÜKSÉGE?

Amennyiben további kérdés merül fel Önben, az alábbi elérhetőségeken állunk az Ön szíves rendelkezésére:

- telefonszám: 06 80 277 455 és 06 80 277 456
- emailcím: [koronavirus@bm.gov.hu](mailto:koronavirus@bm.gov.hu)
- honlap: <https://koronavirus.gov.hu/>
- facebook oldal és messenger: <https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu/>