



## **MOST NE KERÜLJÖN FEL A KORONA A FEJEDRE,** avagy hogyan próbáld megőrizni egészséged



A koronavírus ugyanúgy cseppfertőzéssel terjed, mint az influenza.

Köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel kerül a környezetbe.

Annak érdekében, hogy ne legyél beteg, kérjük, tartsd be az alábbi óvintézkedéseket:

- Alaposan és gyakran moss kezet! Szappanos vízzel vagy alkoholtartalmú kézfertőtlenítővel tisztítsd meg a kezed, ügyelj a körmöd alatti, és az ujjaid közötti területekre is!
- A szemedhez, szádhoz, arcodhoz csak kézmosás után nyúlj!
- Köhögéskor és tüsszentéskor takar el az orrod és a szád a behajlított könyököddel, vagy zsebkendővel, utána dobd ki a zsebkendőt és moss kezet!
- Lehetőség szerint kerülj az érintkezést a lázas, köhögő beteggel!
- A baráti ölelést, puszit most mellőzd!
- Mivel a koronavírus főként az idős korosztály számára jelent veszélyt, vigyázz a nagyszüleidre! Nem biztos, hogy nálad jelentkeznek a tünetek, de ettől még lehetsz vírushordozó, és megfertőzheted őket. Emiatt egy ideig most ne látogasd az idős rokonaidat, hanem csak telefonon beszéljetek!



**Tudd, hogy a koronavírussal kapcsolatban az alábbi zöld számok hívhatók:**

**06 80 277 455**

**06 80 277 456**

A koronavírusról az alábbi elérhetőségeken olvashatsz tájékoztatást:

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

<https://www.facebook.com/koronavirus.gov.hu>

**PEST MEGYEI RENDŐR-FŐKAPITÁNYSÁG  
BŰNMEGELŐZÉSI OSZTÁLY**

**PEST MEGYEI RENDŐR-FŐKAPITÁNYSÁG  
BŰNMEGELŐZÉSI OSZTÁLY**



**ELBIR**  
Elektronikus Lakossági Bűnmegelőzési Információs Rendszer



**Ingyenesen hívható segélyhívó telefonszámok, a nap 24 órájában: 107, 112**

---

**PEST MEGYEI RENDŐR-FŐKAPITÁNYSÁG  
BŰNMEGELŐZÉSI OSZTÁLY**

1145 Budapest, Róna utca 124. ✉: 1557 Budapest, Pf. 20. ☎: 460-7101; BM: 28-811  
E-mail: [elbir@pest.police.hu](mailto:elbir@pest.police.hu)