

A vírus elleni küzdelemben Te is segíthetsz



1. Új napi rutin – új szokások

- **Alakíts ki egy napirendet**, ami a tanulásod és az otthonléted segítheti, átláthatóbbá teszi a napodat! Így lesz időd a tanulásra és a szórakozásra is. Gondold át és tervezz szüleiddel együtt!
- Fokozottan figyelj arra, hogy minél kevesebb időt tartózkodj a lakáson kívül!
- Beszéljess minél többet családtagjaiddal!
- Amikor a lakásból bármelyik családtagod elmegy, akkor hívd fel a figyelmét arra, mire ajánlott fokozottan figyelnie (legalább 1,5 **méter távolság betartása** az emberek közt, a **tömeg kerülése**).
- Bármilyen kérdés merülne fel benned, beszélj meg a szüleiddel!

2. Segíts nagyszüleidnek, idős hozzátartozóidnak!

- **Beszélj velük minél többször telefonon**, ezzel szerezve nekik örömet. Egy-egy ilyen beszélgetés a lakásban töltött időt is megkönnyíti számukra.
- **Segíts nekik a bevásárlásban**, a gyógyszerek kiváltásában, vagy bármiben, amire esetleg szükségük lehet, annak érdekében, hogy ne kelljen elmenniük otthonról.

- Mindig mondd el nekik: **Maradjanak otthon!** Ha szeretnének valamit, rátok bátran számíthatnak.
- Figyelmeztess őket, hogy ha idegenek telefonon megkeresik kecsegtető ajánlattal, **legyenek óvatosak**, ne higgyék el (koronavírus elleni oltóanyag, más gyógyászati segédeszközök), azonnal utasítsák el, majd erről szóljanak szüleideknek és a rendőrségnek.
- Kérd meg őket, hogy ha egy idegen csönget az ajtón és bármiféle ürüggyel be szeretne menni a lakásba, **ne engedjék be!** Ekkor is hívják szüleidet és mondják el, mi történt.
- Most neked és családtagjaidnak a nagyszüleidre és idős hozzátartozóidra még jobban oda kell figyelnetek.

3. Internethasználat másképp

- Tanítsd meg szüleideknek, hogy a tanáraid által küldött feladatokat hol és hogyan találhatják meg.
- Figyelj arra, hogy **ne töltsd az egész napot a gép előtt.** Előre tervezd meg, hogy mennyi időt akarsz internetezéssel tölteni aznap.
- Ne feledd: a közösségi oldalakon – ahogy máskor is, most is – csak ismerőssel beszélgess, **személyes adataidat** pedig senkinek **ne add meg.**



A vírus elleni küzdelemben **Te is** segíthetsz



Új napi rutin – új szokások

Alakíts ki egy napirendet,
ami a tanulásod
és az otthonléted segítheti,
átláthatóbbá teszi a napodat!
Így lesz időd a tanulásra
és a szórakozásra is.
Gondold át
és tervezz szüleiddel együtt!



Segíts nagyszüleidnek!

Beszélg velük
minél többször telefonon.
Segíts nekik a bevásárlásban,
a gyógyszerek kiváltásában,
vagy bármiben,
amire esetleg szükségük lehet,
annak érdekében,
hogy ne kelljen elmenniük otthonról.



Figyelmeztess a nagyiékat!

Maradjanak otthon!
Ha szeretnének valamit,
rátok bátran számíthatnak.
Ha idegen hívja telefonon
vagy csönget az ajtón,
ne hagyja magát becsapni.
Hívja ilyen esetben
a szüleidet és a rendőrséget!



Ne lógj egész nap a gép előtt!

Előre tervezd meg,
hogy mennyi időt akarsz
internetezéssel tölteni aznap.
Ne feledd: a közösségi oldalakon
csak ismerőssel beszéljess,
személyes adataidat pedig
senkinek ne add meg.



Maradj otthon!

Fokozottan figyelj arra,
hogy minél kevesebb időt
tartózkodj a lakáson kívül,
és erről beszéljess
minél többet a családtagjaidal is!



Tartsd a kellő távolságot!

Amikor kilépsz a lakásból,
fokozottan figyelj arra,
hogy kerülj a tömeget,
és tarts legalább 2 méter távolságot
a többiektől.

Vigyázat: csalók húznak hasznot az új koronavírus-helyzetből



Világszerte tapasztalható, hogy az új koronavírus által terjesztett járvány miatt a **sebészeti maszkok** és más orvosi segédeszközök iránt megnövekedett a kereslet, és egyre nehezebb ezek beszerzése. Ezzel párhuzamosan megjelentek az olyan értékesítők, akik weboldalakon, közösségi oldalakon és e-mail címeken kínálják ezeket az árucikkeket megvételre. A gyanútlan vásárlók a **megrendelés** után azonban a terméket sem kapják kézhez, a pénzüket sem tudják visszaszerezni.

Nemzetközi példák alapján a **csalók telefonon** is igyekeznek kihasználni a világban jelenleg zajló egészségügyi válsághelyzetet, és klinikai vagy kórházi dolgozóknak kiadva magukat arra hivatkoznak, hogy a sértett hozzátartozója megfertőződött, az orvosi ellátásának költségeit viszont ki kell fizetni.

Az elmúlt időszakban arra is volt példa a nagyvilágban, hogy a megtévesztett személy valamelyik országos vagy világszervezet nevében kapott e-mailt, amelyben valótlan, mégis hihetőnek tűnő állításokkal igazolva a **személyes adatok, fizetéshez használt jelszavak, kódok megadására kérték**, vagy éppen egy levélhez csatolt adathalász-fájl megnyitására utasították.

Ezek a bűnözők azokat a félelmeket és aggodalmakat használják ki, amelyeket a COVID-19 kelt az önmaguk és szeretteik egészségét féltő emberekben. Kellő óvatossággal és egészséges bizalmatlansággal megelőzheti, hogy a koronavírus veszélyeire hivatkozva becsapják.

Mindig tartsa szem előtt, hogy:

- ha a megbetegedés tüneteit észleli magán, forduljon telefonon keresztül a (házi)orvoshoz! A koronavírus fertőzés kimutatására szolgáló laboratóriumi vizsgálatot jelenleg kizárólag állami egészségügyi ellátó rendszerben végeznek;
- a koronavírus fertőzöttség kimutatására alkalmas gyorseszteszt egyelőre nem létezik, így az sem a gyógyászati segédeszközboltokban, sem telefonon vagy személyesen nem kapható;
- a vásárlás módjától függetlenül ajánlott leellenőrizni az árut ajánló vállalat vagy személy valóságát;
- a csalók szándékosan megtévesztő, a valódihoz a megszólalásig hasonlító weboldalakat hoznak létre, ne kattintson rá;
- vásárlás előtt mindig ellenőrizze a cég értékeléseit az interneten;
- ne kattintson olyan linkre, ne nyisson meg olyan csatolmányt, amely nem várt küldeményként, ismeretlen feladótól érkezett;
- fogjon gyanút, ha olyan e-mailt kap, amelyben orvosi felszereléseket kínálnak, vagy egészségügyi vizsgálat címén személyes adatait kérik, a legálisan működő egészségügyi szervezetek általában nem így veszik fel a kapcsolatot a betegekkel;
- amennyiben úgy érzi, csalás áldozatává vált, értesítse azonnal a rendőrséget, valamint a számlavezető bankját a későbbi kártalanítása érdekében!

A koronavírus-pánikot kihasználva számos csaló kínál online és offline olyan termékeket, amelyek ajánlattételük szerint hatékonyak a koronavírus megelőzésében vagy gyógyításában, de valójában teljesen hatástalanok.

Ha ilyen eszközöket szeretnénk vásárolni, célszerű előtte legalább online utánanézni annak, hogy tényleg van-e bármilyen hatása a járvány elleni védekezésben.

Már nemcsak a koronavírus-járvány veszélyezteteti fokozottan az időseket, hanem csalók és nyerészkedők különböző hamis ígéretekkel keresik meg főleg az időseket, és fertőtlenítő takarítást kínálnak. A takarításért több tízezer forintot is elkérnek az emberektől, illetve a lakásba bejutva, fertőtlenítést színélve tulajdonítják el az ott lakók értékeit.

Ahogy mindig, úgy most is fordítson fokozott figyelmet az idős hozzátartozóira, ismerőseire, és tájékoztassa őket a fentiekről!

A legfontosabb, amit tehet a megtévesztés ellen:

Tájékozódjon mindig hiteles forrásból! A <https://koronavirus.gov.hu/> és a <https://www.nnk.gov.hu/> weboldalakon minden információt megtalálhat a járvánnyal kapcsolatban.