MIELOMA, AMILOIDOSIS AL Y CORONAVIRUS

1 DISTANCIA SOCIAL

Limita todo lo posible las salidas de casa. Intenta trabajar desde casa si es posible. Evita las reuniones y eventos públicos y viajar en autobús, tren, metro, y avión.

2 LAVESE LAS MANOS

Lávate las manos con más frecuencia, con jabón o alcohol, durante unos veinte segundos. Esto elimina cualquier virus que pueda estar en tus manos. Limpia y desinfecta los objetos y superficies que se tocan con frecuencia con un jabón o un limpiador a base de alcohol.

3 HIGIENE RESPIRATORIA

Asegúrate de que tanto tú como la gente que le rodea siguen una buena higiene respiratoria. Esto incluye cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar. Después, deshazte del pañuelo usado inmediatamente.

4 EVITE TOCARSE OJOS, NARIZ Y BOCA

Si has estado en contacto con el virus, las manos pueden transferir el virus a los ojos, la nariz o la boca. De allí, el virus puede entrar en tu cuerpo y producirse el contagio. Para ello, evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, especialmente cuando estás fuera de casa

5 MANTENGASE SANO

Mantén tu rutina de salud habitual para estar en forma. El ejercicio, ya sea en casa o en un espacio abierto, caminar o correr al aire libre son una buena manera de mantenerse sano, siempre que las medidas adoptadas por el Gobierno lo permitan.

6 EN CASO DE SINTOMAS

Fiebre alta, tos seca y profunda, fatiga y dificultad respiratoria son los principales síntomas. Si este es su caso, llama a tu médico para pedirle consejo, y planifique tu posible visita con antelación.

@MyelomaEurope @mpeurope www.mpeurope.org

Traducción realizada por Ibidem Group