

MYELOOMA, AMYLOIDOOSI JA KORONAVIRUS



1

PIDÄ ETÄISYYTTÄ

Vältä kodista poistumista. Tee etätyötä, jos se on mahdollista. Vältä kokoontumisia ja julkisia tapahtumia, vältä matkustusta bussissa, junassa, metrossa ja lentokoneessa.



2

PESE KÄDET

Pese kädet usein saippualla tai desinfiointiaineella, hiero niitä vähintään 20 sekunnin ajan. Tämä tappaa kaikki virukset käsistäsi. Pese ja desinfioi sellaiset esineet ja pinnat, joihin kosketaan usein saippualla tai alkoholipohjaisella puhdistusaineella.



3

HENGITYSHYGIENIA

Varmista hyvä oma ja läheisten hengityshygienia. Tämä tarkoittaa suun ja nenän peittämistä taivutetulla käsivarrella tai paperiliinalla yskiessä tai aivastaessa. Hävitä liina välittömästi käytön jälkeen.



4

VÄLTÄ SILMIEN, NENÄN JA SUUN KOSKETUSTA

Virus voi siirtyä silmiin, nenään tai suuhun likaisista käsistä. Sen jälkeen virus voi päästä kehoosi ja sairastuttaa sinut.



5

PYSY TERVEENÄ

Ylläpidä kuntoasi pysyäksesi terveenä ja hyvinvoivana. Liiku joko kotona tai ulkona - kävely tai juoksu raittiissa ilmassa on hyvä tapa pysyä terveenä.



6

JOS SAAT OIREITA

Korkea kuume, kuiva ja syvä yskä, väsymys sekä hengitysvaikeudet ovat yleisimpiä oireita. Jos alat saada näitä oireita, ota yhteys lääkäriisi saadaksesi ohjeita ja tee tarvittavat suunnitelmat mahdollista lääkärikäyntiä varten.