

MYÉLOME, AMYLOSE AL ET CORONAVIRUS



1

LA DISTANCIATION SOCIALE

Dans la mesure du possible, limitez les sorties de votre domicile. Prenez des dispositions pour travailler à domicile si cela est possible.

Évitez les réunions ou événements publics, évitez de prendre le bus, le train, le métro ou l'avion.



2

LAVEZ-VOUS LES MAINS

Lavez-vous les mains plus souvent, avec du savon ou un produit à base d'alcool, pendant au moins vingt secondes.

Cela tue tous les virus qui peuvent se trouver sur vos mains. Nettoyez et désinfectez les surfaces et objets fréquemment touchés avec un nettoyant à base de savon ou d'alcool.



3

HYGIÈNE RESPIRATOIRE

Assurez-vous que vous et les personnes qui vous entourent pratiquent les gestes d'hygiène respiratoire.

Toussez ou éternuez dans votre coude ou dans un mouchoir, en couvrant votre bouche et votre nez. Puis, jetez immédiatement les mouchoirs usagés.



4

ÉVITEZ DE VOUS TOUCHER LES YEUX, LE NEZ ET LA BOUCHE

Une fois contaminées, les mains peuvent porter le virus aux yeux, au nez ou à la bouche.

De là, le virus peut pénétrer dans votre corps et vous rendre malade.



5

PRENEZ SOIN DE VOTRE SANTÉ

Maintenez votre routine habituelle afin de rester en forme et en bonne santé.

Faire de l'exercice, à la maison ou à l'extérieur, se promener ou courir en plein air sont de bons moyens de rester en bonne santé.



6

EN CAS D'APPARITION DE SYMPTÔMES

Une forte fièvre, une toux sèche et profonde, de la fatigue et de l'essoufflement sont les principaux symptômes. Si vous ressentez ces symptômes, contactez votre professionnel de santé pour obtenir des conseils et planifiez votre éventuelle visite à l'avance. Précisez bien à votre interlocuteur que vous êtes atteint d'un myélome.