

MIJELOM, AL AMILOIDOZA I KORONAVIRUS



1

FIZIČKA UDALJENOST

Kada god možete, nastojte ne izlaziti iz kuće. Ako je to moguće pokušajte organizirati da radite od kuće. Izbjegavajte javna okupljanja i događanja, izbjegavajte putovati autobusom, tramvajem, vlakom, podzemnom željeznicom i avionom.



2

PERITE RUKE

Perite ruke češće nego inače, sapunom ili alkoholnim sredstvom za dezinfekciju, dvadesetak sekundi. To će ubiti viruse koji su se možda našli na vašim rukama. Predmete koji se često dodiruju čistite i dezinficirajte sapunom ili alkoholnim sredstvom.



3

DIŠNA HIGIJENA

Pobrinite se da vi i ljudi oko vas održavaju odgovarajuću dišnu higijenu. To uključuje pokrivanje usta i nosa savijenim laktom ili maramicom kada kašljete ili kišete. Nakon toga odmah bacite korištenu maramicu.



4

NEMOJTE DIRATI OČI, NOS I USTA

Zaražene ruke mogu prenijeti virus u oči, nos i usta. Odande virus lako uđe u vaše tijelo i razbolite se.



5

OSTANITE ZDRAVI

Zadržite uobičajenu zdravu rutinu da biste ostali zdravi i u dobroj formi. Vježbajte, kod kuće ili na otvorenom. Hodanje ili trčanje na svježem zraku dobar je način da ostanete zdravi.



6

AKO SE JAVE SIMPTOMI

Visoka temperatura, duboki suhi kašalj, umor i plitko disanje su najčešći simptomi. Ako se pojave ti simptomi, javite se pružatelju zdravstvene zaštite i zatražite savjet i isplanirajte unaprijed svoj mogući posjet. Pobrinite se da osoba s kojom razgovarate zna da ste oboljeli od mijeloma.



@MyelomaEurope



@mpeurope



www.mpeurope.org