

MIELOMA, AMILOIDOZĖ IR KORONAVIRUSAS



1

LAIKYKITĖS ATSTUMO

Kaip galima rečiau eikite iš namų.

Jei įmanoma, dirbkite iš namų. Venkite susitikimų ir renginių viešose vietose bei kelionių autobusu, traukiniu, metro ar lėktuvu.



2

PLAUKITE RANKAS

Plaukite rankas muilu arba arba dezinfekciniu skysčiu alkoholio pagrindu bent dvidešimt sekundžių. Taip sunaikinami bet kokie virusai, galintys būti ant jūsų rankų. Dažnai valykite ir dezinfekuokite nuolat liečiamus daiktus ir paviršius muilu arba valikliu alkoholio pagrindu.



3

Kvėpavimo takų higiena

Įsitikinkite, ar jūs ir jus supantys žmonės laikosi kvėpavimo takų higienos. Kosint reikia prisidengti burną ir nosį sulenкта alkūne ar popierine servetėle. Panaudotą servetėlę nedelsiant išmeskite .



4

NELIESKITE AKIŲ, NOSIES IR BURNOS

Patekęs ant rankų virusas gali pereiti į akis, nosį ar burną. Iš ten viruso užkratas patenka į organizmą ir jame pasklinda.



5

LAIKYKITĖS SVEIKOS GYVENSENOS

Laikykitės jums įprastos sveikos gyvensenos. Mankšta namuose ar lauke, pasivaikščiojimai ar bėgiojimas gryname ore padeda išlikti sveikiems.



6

PASIREIŠKUS SIMPTOMAMS

Aukšta temperatūra, sausas ir gilus kosulys, nuovargis ir pasunkėjęs kvėpavimas yra pagrindiniai ligos simptomai. Jiems pasireiškus kreipkitės į daktarą ir iš anksto suplanuokite vizitą į polikliniką.