

MERGKRABBAMEIN, MÝLILDI OG KÓRÓNAVEIRAN



1

FÉLAGSLEG FJARLÆGÐ

Farðu sem minnst að heiman ef hægt er. Gerðu ráðstafanir til að vinna heima ef það er möguleiki. Forðastu almenna fundi eða atburði, ferðastu ekki með strætisvagni, hópþíl, lest eða í flugvél.



2

ÞVOÐU ÞÉR UM HENDUR

Þvoðu þér um hendur oft, með sápu eða spritti í um tuttugu sekúndur. Þetta drepur veirur sem þú gætir verið með á höndunum. Hreinsaðu og sótthreinsaðu reglulega hluti og yfirborð sem snert er með sápu eða spritthreinsiefni.



3

SINNTU HREINLÆTI VIÐ ÖNDUN

Gættu þess að þú og þeir sem eru í grennd við þig sinni góðu hreinlæti við öndun. Þannig þarf að hylja munn og nef með olnboganum eða pappírspurrku þegar hóstað er eða hnerrað. Fargaðu síðan þurrkunni strax.



4

FORÐASTU AÐ SNERTA AUGU, NEF OG MUNN

Ef smit er á höndunum getur það flutt veiruna í augun, nefið eða munninn. Þaðan getur veiran borist inn í líkamann og þú verður veik/ur.



5

SINNTU HEILSUNNI

Haltu áfram með venjulegar heilsuþættandi æfingar til að halda þér í formi og heilbrigðum. Æfðu þig annað hvort heima eða á opnu svæði, ganga eða hlaup í fersku lofti er góð leið til að varðveita heilsuna.



6

EF ÞÚ FÆRÐ EINKENNI

Helstu einkennin eru hár hiti, djúpur þurrhósti, þreyta og andarteppa. Ef þetta á við þig þá hringdu strax í heilbrigðisstarfsmann þinn til að leita ráða og skipuleggðu hugsanlega heimsókn fyrirfram. Gættu þess að aðillinn sem þú talar við geri sér grein fyrir að þú ert sjúklingur með eitilkrabbamein.