

MIELOM, AL AMILOIDOZA IN KORONAVIRUS



1

SOCIALNA DISTANCA

Kolikor je mogoče ne zapuščajte doma. Uredite si delo od doma, če je možno. Izogibajte se javnim srečanjem ali dogodkom ter potovanjem z avtobusom, vlakom, podzemno železnico in letalom.



2

UMIVAJTE SI ROKE

Pogosteje si umivajte roke z milom ali alkoholnim sredstvom, in sicer dvajset sekund. S tem boste pobili morebitne viruse na rokah. Pogosto čistite in razkužujte predmete ter površine z milom ali alkoholnim čistilom.



3

DIHALNA HIGIENA

Poskrbite, da boste sami in ljudje okoli vas upoštevali ustrezno dihalno higieno. To pomeni, da si usta in nos pri kašljanju ali kihanju prekrijete s prepognjenim komolcem ali robčkom. Uporabljeni robček nato takoj zavržite.



4

NE DOTIKAJTE SE OČI, NOSU IN UST

Z umazanimi rokami se lahko virus prenese v oči, nos ali usta. Od tam lahko virus vstopi v telo in zbolite.



5

OSTANITE ZDRAVI

Vzdržujte običajne zdrave navade, da se boste počutili zdravo in dobro. Rekreativne dejavnosti doma ali zunaj, sprehod ali tek na svežem zraku sta dobra načina za ohranjanje zdravja.



6

ČE IMATE SIMPTOME

Glavni simptomi so visoka vročina, globok suh kašelj, utrujenost in zadihanost. Če jih imate, pokličite zdravstveno ustanovo za nasvet ter svoj potencialni termin vnaprej načrtujte. Prepričajte se, da oseba, s katero govorite, razume da ste bolnik z mielomom.