

МИЕЛОМ, АЛ АМИЛОЛИДОЗА И КОРОНАВИРУС



1 СОЦИЈАЛНО ДИСТАНЦИРАЊЕ

Онаму каде е можно, ограничете го напуштањето на вашиот дом. Ако можете направете аранжмани за работа од дома. Избегнувајте јавни состаноци или настани, избегнувајте патувања со автобус, воз, метро, авион.



2 МИЈТЕ ГИ РАЦЕТЕ

Мијте ги рацете почесто, со сапун или средство кое е базирано на алкохол, околу дваесет секунди. Ова убива било какви вируси што можат да бидат на вашите раце. Исчистете и дезинфицирајте ги честопати допираните предмети и површини со средство за чистење кое е базирано на сапун или алкохол.



3 РЕСПИРАТОРНА ХИГИЕНА

Бидете сигурни дека вие и луѓето околу вас, одржувате добра хигиена на респираторниот систем. Ова значи да ги покриете устата и носот со свитканиот лакт или шамивче кога кашлате или кивате. Потоа веднаш фрлете го користеното шамивче.



4 ИЗБЕГНУВАЈТЕ ДА ГИ ДОПИРАТЕ ВАШИТЕ ОЧИ, НОС И УСТА

Откако ќе се контаминираат, рацете можат да го пренесат вирусот на очите, носот или устата. Од таму, вирусот може да влезе во вашето тело и да ве разболи.



5 ОСТАНЕТЕ ЗДРАВИ

Одржете ја вашата вообичаена здравствена рутина за да останете фит и во добра состојба. Вежбање, дома или на отворен простор прошетка или трчање на свеж воздух е добар начин да останете здрави.



6 ДОКОЛКУ РАЗВИЕТЕ СИМПТОМИ

Висока треска, длабока сува кашлица, замор и останување без здив се главните симптоми. Ако ова е случајот, повикајте го вашиот давател на здравствени услуги да побарате совет и испланирајте ја можната посета однапред. Осигурајте се дека лицето со кое зборувате е свесно дека сте пациент со миелом.