

# MYELOM, AMYLOIDOSE UND CORONAVIRUS



1

## SOZIALE DISTANZ

Schränken Sie Ihre Ausflüge so weit wie möglich ein. Versuchen Sie, wenn möglich von zu Hause aus zu arbeiten. Vermeiden Sie öffentliche Versammlungen und Veranstaltungen, und vermeiden Sie Reisen mit Bus, Zug, U-Bahn und Flugzeug.



2

## WASCHEN SIE IHRE HÄNDE

Waschen Sie Ihre Hände öfter mit Seife oder Alkohol, etwa 20 Sekunden lang. Dies tötet jeden Virus, der sich auf Ihren Händen befinden könnte. Reinigen und desinfizieren Sie Gegenstände und Oberflächen, die häufig berührt werden, mit Seife oder einem alkoholhaltigen Reinigungsmittel.



3

## ATEMWEGSHYGIENE

Stellen Sie sicher, dass Sie und die Menschen um Sie herum eine gute Atemwegshygiene einhalten. Dazu gehört, dass Sie beim Husten oder Niesen Mund und Nase mit einem gebeugten Ellbogen oder einem Tuch bedecken. Entsorgen Sie das verwendete Tuch anschließend.



4

## VERMEIDEN SIE AUGEN-, NASE- UND MUNDKONTAKT

Sind die Hände einmal infiziert, können sie das Virus auf die Augen, die Nase oder den Mund übertragen. Von dort aus kann das Virus in Ihren Körper eindringen und Sie infizieren.



5

## BLEIBEN SIE GESUND

Behalten Sie Ihre gewohnte Gesundheitsroutine bei, um in Form zu bleiben. Bewegung, ob zu Hause oder im Freien, ein Spaziergang oder Joggen stellen gute Möglichkeiten dar, gesund zu bleiben.



6

## FÜR DEN FALL, DASS SYMPTOME AUFTRETEN

Hohes Fieber, trockener, tiefer Husten, Müdigkeit und Atembeschwerden stellen die Hauptsymptome dar. Wenn dies bei Ihnen der Fall ist, konsultieren Sie Ihren Arzt, und planen Sie Ihren möglichen Arztbesuch am besten im Voraus.