

# SZPICZAK I AMYLOIDOZA PIERWOTNA A KORONAWIRUS



1

## UNIKAJ KONTAKTU

W miarę możliwości ogranicz wychodzenie z domu. Jeśli możesz, pracuj zdalnie z domu. Unikaj publicznych spotkań i imprez, a także jazdy autobusem, pociągiem, metrem czy latania samolotem.



2

## MYJ RĘCE

Myj ręce częściej, przez około dwadzieścia sekund, używając mydła lub środka na bazie alkoholu. W ten sposób zabijesz wszelkie wirusy, jakie mogą się znajdować na dłoniach. Czyść i dezynfekuj często dotykane przedmioty i powierzchnie mydłem lub środkiem na bazie alkoholu.



3

## OCHRONA DRÓG ODDECHOWYCH

Chroń drogi oddechowe i zadbaj, aby osoby w Twoim otoczeniu również to robiły. Kaszląc lub kichając, zakrywaj usta oraz nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Zużyta chusteczkę od razu wyrzucaj.



4

## UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

Z dłoni wirus może łatwo przenieść się do oczu, nosa i ust. Tymi drogami może przedostać się do organizmu i spowodować rozwój choroby.



5

## DBAJ O ZDROWIE

Nie porzucaj zdrowych nawyków, które pozwolą Ci zachować dobrą kondycję i właściwe samopoczucie. Ćwiczenia w domu lub na powietrzu bądź spacer lub bieg w plenerze korzystnie wpłyną na stan zdrowia.



6

## CO ZROBIĆ, GDY WYSTĄPIĄ OBJAWY?

Do podstawowych objawów zakażenia należą wysoka gorączka, uciążliwy suchy kaszel, zmęczenie oraz duszności. Jeśli stwierdzisz u siebie takie objawy, zadzwoń do przychodni, aby zasięgnąć porady i z wyprzedzeniem zaplanuj swoją potencjalną wizytę u lekarza. Poinformuj osobę, z którą będziesz rozmawiać, że masz szpiczaka.