

MIJELOM, AL AMILOIDOZA I KORONAVIRUS



1

SOCIJALNO DISTANCIRANJE

Gde je to moguće, ograničite napuštanje svog doma. Napravite aranžmane za rad od kuće ako postoji takva mogućnost. Izbegavajte javne sastanke ili događaje, izbegavajte putovanja autobusom, vozom, metroom, avionom.



2

OPERITE RUKE

Perite ruke češće, sapunom ili rastvorom za trljanje na bazi alkohola, oko dvadeset sekundi. Ovo ubija sve viruse koji mogu da budu na vašim rukama. Očistite i dezinfikujte predmete i površine koje često dodirujete sapunom ili sredstvom za čišćenje na bazi alkohola.



3

RESPIRATORNA HIGIJENA

Potrudite se da se vi i ljudi oko vas, pridržavate dobre respiratorne higijene. Ovo znači da pokrivete usta i nos savijenim laktom ili maramicom kada kašljete ili kijate. Zatim odmah odbacite upotrebenu maramicu.



4

IZBEGAVAJTE DA DODIRUJETE OČI, NOS I USTA

Nakon kontaminiranja, ruke mogu da prenesu virus u vaše oči, nos ili usta. Odatle virus može da uđe u vaše telo i učini da se razbolite.



5

OSTANITE ZDRAVI

Pridržavajte se svojih uobičajenih zdravstvenih navika da biste ostali u formi i dobro. Vežbajte, bilo kod kuće ili na otvorenom prostoru - šetnja ili trčanje po svežem vazduhu je dobar način da ostanete zdravi.



6

AKO SE KOD VAS RAZVIJU SIMPTOMI

Visoka groznica, dubok suv kašalj, umor i kratak dah su glavni simptomi. Ako je to slučaj kod vas, pozovite svog zdravstvenog radnika da biste zatražili savet i unapred isplanirajte potencijalnu posetu, proverite da li je osoba sa kojom razgovarate svesna da ste pacijent sa mijelomom.