

MYELOM, AL-AMYLOIDOS OCH CORONAVIRUS



1 SOCIAL DISTANSERING

Lämna inte hemmet mer än vad som är nödvändigt. Ordna så att du kan jobba hemifrån, om den möjligheten finns. Undvik offentliga sammankomster och evenemang, och res inte med buss, tåg, tunnelbana eller flyg.



2 TVÄTTA HÄNDERNA

Tvätta händerna oftare än vanligt, med tvål eller handsprit, i ungefär 20 sekunder. Detta dödar alla virus som du kan ha på händerna. Rengör och desinficera föremål och ytor med rengörings- eller desinficeringsmedel.



3 ANDNINGSHYGIEN

Se till att du och personer i din omgivning har en god andningshygien. Detta innebär att hosta eller nysa i armvecket eller i en näsduk. Släng sedan näsduken omedelbart.



4 UNDVIK ATT RÖRA VID ÖGON, NÄSA OCH MUN

Viruset kan överföras från händerna till ögonen, näsan eller munnen. Därifrån kan det komma in i kroppen och göra dig sjuk.



5 HÅLL DIG FRISK

Upprätthåll dina vanliga hälsorutiner för att hålla dig i form och må bra. Rör på dig, antingen inom- eller utomhus – en promenad eller en löptur i friska luften är bra för hälsan.



6 OM DU FÅR SYMTOM

De vanligaste symtomen är hög feber, djup torrhosta, trötthet och andningssvårigheter. Om du får dessa symtom, ring till din vårdgivare för råd och planera i förväg för att eventuellt behöva åka till sjukhus. Se till att personen du pratar med är medveten om att du har myelom.