

MIELOMA MÚLTIPLO, ALAMILOIDOSE E CORONAVÍRUS



1

DISTANCIAMENTO SOCIAL

Sempre que possível, limite a saída de sua casa. Tome providências no sentido de trabalhar a partir de casa, se essa for uma possibilidade. Evite reuniões ou eventos públicos, evite viajar de autocarro, comboio, metro, avião.



2

LAVE AS SUAS MÃOS

Lave as mãos com mais frequência, com sabão ou fricção à base de álcool, durante pelo menos vinte segundos. Isto deve matar os vírus que possam estar nas suas mãos. Limpe e desinfete frequentemente os objetos e superfícies tocadas, com sabão ou um produto de limpeza à base de álcool.



3

HIGIENE RESPIRATÓRIA

Certifique-se de que você, e as pessoas à sua volta, mantêm uma boa higiene respiratória. Isto significa cobrir a boca e o nariz com o cotovelo ou com tecido quando tossir ou espirrar. Em seguida, elimine imediatamente o tecido usado.



4

EVITE TOCAR OS OLHOS, NARIZ E BOCA

Depois de contaminado, as mãos podem transferir o vírus para os seus olhos, nariz ou boca. A partir desse momento, o vírus pode entrar no seu corpo e fazer com que fique doente.



5

MANTENHA-SE SAUDÁVEL

Mantenha a sua rotina habitual de saúde para se manter em forma e bem. Fazer exercício, seja em casa ou num espaço aberto - um passeio ou correr ao ar livre é uma boa forma de se manter saudável.



6

CASO DESENVOLVA SINTOMAS

Febre alta, tosse seca profunda, fadiga e falta de ar são os principais sintomas. Se este for o seu caso, telefone ao seu prestador de cuidados de saúde para pedir aconselhamento e planeie a sua potencial visita com antecedência. Certifique-se de que a pessoa com quem fala está ciente de que é um doente com mieloma múltiplo.