

MYELÓM, AMYLOIDÓZA AL A KORONAVÍRUS



1

OBMEDZENIE SOCIÁLNYCH KONTAKTOV

Pokiaľ je to možné, nevychádzajte z domu. Ak sa to dá, vybavte si možnosť pracovať z domu. Vyhýbajte sa verejným stretnutiam a udalostiam, snažte sa necestovať autobusom, vlakom, metrom ani lietadlom.



2

UMÝVANIE RÚK

Umývajte si ruky častejšie, ako ste zvyknutí, a to mydlom alebo prípravkom na báze alkoholu aspoň 20 sekúnd. Tak sa zabijú vírusy, ktoré sa môžu na rukách vyskytovať. Pravidelne čistite a dezinfikujte predmety a plochy, ktorých sa často dotýkate, a to mydlom alebo čistiacim prostriedkom na báze alkoholu.



3

RESPIRAČNÁ HYGIENA

Uistite sa, že vy sami aj ľudia okolo vás dodržia správnu respiračnú hygienu. To znamená zakrývanie úst a nosa ohnutým lakťom pri kašľaní alebo kýchaní. Použitú vreckovku hneď vyhodte.



4

VYHÝBANIE SA KONTAKTU S OČAMI, NOSOM A ÚSTAMI

Kontaminovanými rukami si môžete vírus preniesť do očí, nosa alebo úst. Odtiaľ sa vírus dostane do tela a vyvolá ochorenie.



5

UDRŽIAVANIE ZDRAVIA

Udržujte si svoj bežný zdravý životný štýl, aby ste zostali v dobrej kondícii a zdraví. Cvičte, a to buď doma, alebo vonku – prechádzka alebo beh na čerstvom vzduchu je dobrým spôsobom, ako si udržať zdravie.



6

AK SA PREJAVIA PRÍZNAKY

Hlavnými príznakmi sú hlboký suchý kašeľ, únava a dýchavičnosť. Ak spozorujete tieto príznaky, zavolajte na telefónne číslo svojho poskytovateľa zdravotnej starostlivosti a dopredu si naplánujte prípadnú osobnú návštevu. Konzultujúcej osobe je potrebné povedať, že ste pacient s myelómom.