

12 PERIAATETTA KORONAVIRUKSELTA (COVID-19) SUOJAUTUMISEKSI IMMUUNIPUUTOKSESTA KÄRSIVILLE IHMISILLE



1. Yritä pysyä rauhallisena ja älä panikoi

Siitä ei ole hyötyä. Seuraa lääkäreiden ja viranomaisten ohjeita.



2. Minimoi töissä ja koulussa käyminen

Pyydä mahdollisuutta etätyöskentelyyn, lomaan tai pyydä lääkäriltä sairastodistus mikäli aiheuttaa.



3. Luovu kaikista sosiaalisista aktiviteeteista

Tulevina viikkoina lopeta ulkona käyminen sekä vieraiden kutsuminen kotiisi.



4. Vältä isojen joukkojen kokoontumisia

Luovu julkisen liikenteen käyttämisestä, uskonnollisiin tapahtumiin osallistumisesta ja kuntosalille menemisestä.



5. Matkusta pitkiä matkoja pelkästään autolla

Jos sinun täytyy matkustaa kiireisesti, käytä omaa autoasi ja vältä alueita, joissa tautia on todettu.



6. Pidä huolta hygieniasta, pese ja desinfioi kädet usein

Pese kädet ja käytä desinfiointiainetta tultuasi kotiin, ennen aterioita ja oltuasi tekemisissä muiden kanssa.



7. Vältä kasvojen koskemista käsillä

Ensiksikin, älä koske silmiin, korviin, suuhun tai nenään - nämä ovat alueita, joista virus pääsee leviämään helposti.



8. Vähennä tervehtimistä

Älä kättele tai suukottele muita - korvaa ne sanoilla ja nyökkäyksillä.



9. Vältä turhia reissuja lääkäriin tai sairaalaan

Jos tarvitset lääkitystä, soita lääkäriin ja pyydä lääkäriä kirjoittamaan resepti, siirrä sovitut tapaamiset erikoislääkärille elleivät ne ole kiireellisiä.



10. Pidä huolta kotitaloutesi tiedon saamisesta

Yritä varmistaa, että ihmiset, joiden kanssa asut ymmärtävät ja seuraavat yllä mainittuja ohjeita - koska he voivat olla syy sairastumiseesi.



11. Käytäkö vasta-aineita? Tee sitä säännöllisesti

Immunoglobuliinit eivät suojaa sinua koronavirukselta (siksi ei ole järkevää lisätä niiden annosta), mutta muita infektioita vastaan - kyllä.



12. Soita immunologian osastolle ennen suunniteltua vierailua

Jos tapaaminen immunologin kanssa lähestyy, soita ja kysy nykyisiä pääsyyvaatimuksia - sairaalatilanne muuttuu dynaamisesti.