

12 ПРИНЦИПІВ ЗАХИСТУ ВІД КОРОНАВІРУСУ (COVID-19) ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ІМУНОДЕФІЦИТОМ



1. Намагайтесь залишатися спокійними і не панікуйте.



2. Мінімізуйте професійну і шкільну активність

- попросіть на роботі про можливість працювати дистанційно, візьміть лікарняний або відпустку, оформіть домашнє/дистанційне навчання.



3. Відмовтесь від будь-якої соціальної активності

- не запрошуйте додому гостей і не ходіть самі.



4. Абсолютно уникайте людського натовпу

- не користуйтеся громадським транспортом, не беріть участі в релігійних обрядах, не ходіть у магазини і на спорт - гуртки, тренажерні зали.



5. На великі дистанції пересувайтеся лише автомобілем

- бажано власним.



6. Мийте руки часто

- особливо перед прийомом їжі і після контакту з іншими людьми.



7. Уникайте дотику до свого обличчя

- очі, ніс, рот - місця, через які вірус може легко потрапити в організм.



8. Змініть спосіб привітання і прощання

- не використовуйте рукостискання і не обмінюйтесь поцілунками, замініть їх словами і кивками.



9. Уникайте зайвих візитів до клінік та поліклінік

- за виключенням невідкладних випадків, при необхідності консультації - краще зателефонуйте своєму лікареві, при потребі у ліках - при можливості попросіть електронний рецепт.



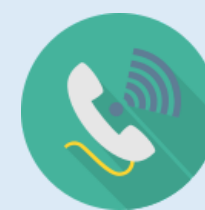
10. Використовуйте вищеперераховані правила так само для членів родини

- оскільки вони можуть стати джерелом інфекції для Вас.



11. Якщо ви отримуєте замісну терапію імуноглобулінами, робіть це регулярно

- імуноглобуліни не захистять від коронавірусу, тому немає змісту підвищувати дозу, але від інших інфекцій - так.



12. Перед візитом до імунологічної клініки попередньо зателефонуйте

- запитайте про ситуацію в даній лікарні по коронавірусу, оскільки вона може дуже швидко змінюватись.