

Συστάσεις για ασθενείς που υποφέρουν από Ρευματικές και Μυοσκελετικές Παθήσεις

COVID-19 Πληροφορίες

Αυτές οι πληροφορίες έχουν ενημερωθεί τελευταία στις **31 Μαρτίου 2020** αλλά μπορεί να διαφοροποιούνται αναλόγως. Εισηγούμαστε όπως ενημερώνεστε και από τις κυβερνητικές ιστοσελίδες όπου χρειάζεται.

Τα μέτρα περιορισμού εφαρμόζονται τώρα στις περισσότερες χώρες, τα ταξίδια απαγορεύονται εκτός από συγκεκριμένες περιπτώσεις (βλέπε κυβερνητικές ιστοσελίδες). Τα ταξίδια επιτρέπονται για λόγους υγείας πχ

Ακολουθα με συνέπεια

Πλύσιμο χεριών με σαπούνι και νερό (για 1 λεπτό τουλάχιστο) η με αντισηπτικό διάλυμα πολλές φορές τη μέρα, ειδικά μετά από κάθε επαφή, μετά από φτάρνισμα(στον αγκώνα σου) ή μετά από καταρροή της μύτης (με μιας χρήσης χαρτί) και μετά από επαφή σε πιθανές μολυσμένες επιφάνειες. Να χαιρετάς χωρίς σωματική επαφή και απόσταση τουλάχιστον ένα μέτρο (3 πόδια)

Απόφυγε να αγγίζεις το πρόσωπο σου με τα χέρια σου χωρίς να τα πλύνεις ειδικά αν ήσουν έξω. Σε περίπτωση που παρουσιάσεις αναπνευστικά προβλήματα φόρεσε χειρουργική μάσκα για να προφυλάξεις τους ανθρώπους γύρω σου και μείνε σε καραντίνα για 14 μέρες.

Μην σταματήσεις τη θεραπεία ανοσοκαταστολής σου ή τις βιολογικές θεραπείες, εκτός από περιπτώσεις μόλυνσης (πυρετού, βήχα, αναπνευστικές δυσκολίες, μυαλγία, ανοσμία...) και μόνον μετά από υπόδειξη από το γιατρό σου.

Μην διακόψεις την πρεθνιζόνη (ή την κολχικίνη για φλεγμονώδεις ασθένειες) Μην διακόψεις την υδροχλωροκίνη ή υδροξυχλωροκίνη αν την παίρνεις για τη ρευματική ή μυοσκελετική σου κατάσταση. Παράγγειλε την υδροξυχλωροκίνη στο φαρμακείο σου έγκαιρα δεκαπέντε μέρες πριν να τελειώσει το κουτί (οι διαδικασίες διαφέρουν από χώρα σε χώρα).

Μην πάρεις κορτιζονούχα ή ΜΣΑΦ (μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα) θεραπεία του πυρετού ή της μόλυνσης. Πάρε παρακεταμόλη.

Αν είσαι μακροχρόνια ανοσοκατασταλμένος, με βιολογικές θεραπείες ή κορτιζονούχα σκευάσματα και η δόση σου υπερβαίνει 10-15 μιλιγραμς πρεθνιζόνης την μέρα τότε είσαι στις ευπαθείς ομάδες. Μείνε όσο μπορείς σπίτι σου και ζήτα βοήθεια για ψώνια περιορίσε την ανθρώπινη επαφή ενώ συμμορφώνεσαι με τους κανόνες υγιεινής. Τα ανοσοκατασταλμένα άτομα πρέπει να μείνουν όσο γίνεται απομονωμένοι σπίτι τους. Δοκίμασε την εργασία από το σπίτι.

Επικοινωνώ με το φυσιοθεραπευτή σου. Για γονείς με παιδί που παίρνει βιολογικές θεραπείες ή άλλα ανοσοκατασταλτικά φάρμακα δεν συντρέχει λόγος για να σταματήσουν την εργασία τους εφόσον τηρούνται οι κανόνες ασφαλείας. Σε ειδικές περιπτώσεις συνηγορήστε με τον εργοδότη σας.

Αν είχατε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα με COVID-19 ή αν έχετε συμπτώματα COVID-19 (πυρετό, βήχα, ανοσμία(απώλεια οσφρησης, δυσκολία στην αναπνοή

● Μείνετε σπίτι μην βγείτε καθόλου έξω

● Σεβαστείτε τους κανονισμούς προφύλαξης

● Αν έχετε συμπτώματα καλέστε το γιατρό σας

● Παίρνετε τη θερμοκρασία σας για τις επόμενες 14 μέρες

● Αν είναι δυνατόν κοιμηθείτε σε ξεχωριστό δωμάτιο. Αν μοιράζεστε κοινούς χώρους πρέπει να καθαρίζονται και να απολυμαίνονται μετά από κάθε χρήση. Μην χρησιμοποιείτε κοινές πετσέτες και άλλα είδη υγιεινής

● Αποφεύγεται να αγγίζετε πόμολα, διακόπτες, και επίπεδες επιφάνειες. Απολυμαίνετε τακτικά για προστασία των μελών της οικογένειάς σας

● Καλός αερισμός του χώρου σας αρκετές φορές τη μέρα