Αρθρίτιδα και COVID-19
(κορωνοϊός)

Εάν πάσχετε από κάποιο ρευματικό νόσημα και χρησιμοποιείτε ανοσοκατασταλτικά φάρμακα, το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να ακολουθείτε το προγράμμα σας και να έχετε τακτικά συναντήσεις με τους ειδικούς που σας παρακολουθούν. Παρακάτω μερικοί τρόποι για να διατηρείστε υγιείς.

Φροντίστε την αρθρίτιδά σας

Παίρνετε τα φάρμακά σας σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού σας.

Μην σταματήσετε οποιαδήποτε φάρμακα εκτός εάν σας συμβουλεύσει σχετικά ο γιατρός σας.

Μην αρχίζετε νέα φάρμακα ή συμπληρώματα, εκτός εάν σας το συμβουλεύσει ο γιατρός σας.

Βεβαιωθείτε ότι παίρνετε τις επαναληπτικές σας συνταγές στον φαρμακοποιό σας για να προμηθευτείτε τα φάρμακά σας 10-14 ημέρες πριν σας τελειώσουν τα φάρμακα που έχετε τώρα. Ελέγξτε με τον φαρμακοποιό σας για να μάθετε πόσες επαναληπτικές συνταγές σας έχουν απομείνει και αν χρειάζεται να σας δώσει ο γιατρός σας καινούργια συνταγή. Δεν υπάρχει ανάγκη να αποθηκεύετε μεγάλες ποσότητες.

Αν έχετε οποιεσδήποτε ανησυχίες, τηλεφωνήστε στον οικογενειακό (GP) ή στον ειδικό σας γιατρό το συντομότερο δυνατό για να βεβαιωθείτε ότι είστε προετοιμασμένοι και ενημερωμένοι με τις τελευταίες πληροφορίες.

Αν χρειαστεί να πάτε στο νοσοκομείο, πάρτε τα φάρμακά σας μαζί σας.

Βεβαιωθείτε ότι έχετε κάνει όλους τους προβλεπόμενους εμβολιασμούς.

Να είστε δραστήριοι, ακόμα κι αν είστε στο σπίτι. Μειώστε τις μεγάλες περιόδους που κάθεστε. Ανεβαίνετε και κατεβαίνετε σκάλες στο σπίτι σας όσο περισσότερο μπορείτε και χρησιμοποιείτε οικιακές εργασίες όπως κηπουρική και καθαρισμό ως τρόπους αύξησης της σωματικής δραστηριότητας.

Αν ζείτε μόνος/η σας, φροντίστε να έχετε ένα μέλος της οικογένειας, έναν φίλο ή γείτονα έτοιμους να σας βοηθήσουν όταν χρειάζεστε βοήθεια.

1978-2018 40 ΧΡΟΝΙΑ/YEARS ΕΛΕΑΝΑ Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα Hellenic League Against Rheumatism

Προστατευτείτε από τον COVID-19

(κορωνοϊός)

Πλένετε τα χέρια σας τακτικά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ή χρησιμοποιείτε απολυμαντικό χειριών.

Βήχετε ή φτερνίζεστε στον αγκώνα σας ή σε χαρτομάντηλο. Πετάξτε αμέσως το χαρτομάντηλο.

Ακολουθείτε τους πιο πρόσφατους κανονισμούς για την πολιτεία σας.

Αν είστε 70 ετών ή άνω θα πρέπει να μένετε στο σπίτι όσο το δυνατόν περισσότερο.

Κρατάτε απόσταση πάνω από 1,5 μέτρα από άλλα άτομα ανά πάσα στιγμή, ακόμη και όταν επισκέπτεστε άλλους.

Αν είστε άρρωστοι μείνετε στο σπίτι.

Εάν έχετε συμπτώματα όπως βήχα, πονόλαιμο/ξηρότητα στο λαιμό, δύσπνοια ή πυρετό, πρέπει να κάνετε το τεστ για COVID-19. Τηλεφωνήστε στον γιατρό σας ή επισκεφθείτε μια δημόσια κλινική εξετάσεων COVID-19.

Αν έχετε σοβαρά συμπτώματα όπως δυσκολία στην αναπνοή, καλέστε το 199 για Ασθενοφόρο.

Νέες ιατρικές υπηρεσίες εξ αποστάσεως telehealth:

Για να μειωθεί η εξάπλωση του COVID-19, πολλοί γιατροί παρέχουν τώρα ραντεβού εξ αποστάσεως telehealth (μέσω βίντεο ή τηλεφώνου) Τηλεφωνήστε στο γραφείο του γιατρού σας για να μάθετε σχετικά με τις επιλογές σας για ιατρικού ραντεβού.

1978-2018
40
ΧΡΟΝΙΑ/YEARS

ΕΛΕΑΝΑ
Ελληνική Εταιρεία Αντιρευματικού Αγώνα
Hellenic League Against Rheumatism

www.arthritis.org.gr