

Νόσος Μροχ

Πώς να προστατέψεις τους γύρω σου όταν αναρρώνεις σε απομόνωση στο σπίτι

Απόφυγε την επαφή με οποιονδήποτε μέχρι να θεραπευτούν όλες οι δερματικές σου βλάβες, δηλαδή να πέσουν οι κρούστες και να βγει νέο δέρμα. Το διάστημα της απομόνωσης ζήτησε από συγγενείς και φίλους να σε προμηθεύουν με τρόφιμα και είδη πρώτης ανάγκης.

Αν κατοικείς στο ίδιο σπίτι με άλλους



Απομονώσου σε ξεχωριστό δωμάτιο μέχρι να επούλωθούν πλήρως οι δερματικές βλάβες.



Μετά από κάθε χρήση της τουαλέτας απολύμανε με οικιακή χλωρίνη ότι ακούμπησες.



Πλένε συχνά τα χέρια με νερό και σαπούνι ή να χρησιμοποιείς αλκοολούχο αντισηπτικό.



Απολύμανε αντικείμενα και επιφάνειες που ακούμπησες με νερό και σαπούνι ή οποιοδήποτε διαθέσιμο αντισηπτικό ή απολυμαντικό.



Απέφυγε να καθαρίζεις με ηλεκτρική σκούπα. Όταν σκουπίζεις κάνε το με απαλές κινήσεις. Προτίμησε να σφουγγαρίζεις με οικιακή χλωρίνη.



Να χρησιμοποιείς τα δικά σου πιάτα, ποτήρια, κλινοσκεπάσματα, πετσέτες και συσκευές όπως κινητά τηλέφωνα ή tablets.



Βάλε τα άπλυτά σου σε πλαστική σακούλα πριν τα μεταφέρεις στο πλυντήριο και πλύνε ξεχωριστά από τους άλλους με απορρυπαντικό και τουλάχιστον στους 60 °C.



Άνοιγε συχνά μπαλκονόπορτες παράθυρα και αέριζε τον χώρο.

Αν δεν μπορέσεις να αποφύγεις να βρεθείς στον ίδιο δωμάτιο με άλλους



Κάλυψε τις δερματικές βλάβες με ρούχα ή επιδέσμους.



Απέφυγε να αγγίζεις ή να έρχεσαι σε σωματική επαφή με άλλους.



Φόρα ιατρική μάσκα αναπνευστικής προστασίας (KN95, FFP2 ή FFP3) που εφαρμόζει καλά στο πρόσωπο χωρίς κενά.



Άνοιγε συχνά μπαλκονόπορτες και παράθυρα και αέριζε τον χώρο.



Πλένε συχνά τα χέρια με νερό και σαπούνι ή να χρησιμοποιείς αλκοολούχο αντισηπτικό.

