

# Νόσος Μροχ

## Πώς να φροντίσεις τον εαυτό σου όταν αναρρώνεις σε απομόνωση στο σπίτι

Αναζήτησε ιατρική συμβουλή αν το δερματικό σου εξάνθημα αρχίσει και σε πονάει περισσότερο, δείχνει να έχει πύο ή περισσότερη κοκκινίλα, αν ο πυρετός, η ναυτία (ζαλάδα) ή οι εμετοί σου χειροτερέψουν, αν δεν είσαι σε θέση να φας ή να πιεις υγρά ή αν έχεις δυσκολία στην αναπνοή.



Να πίνεις αρκετό νερό, να τρως καλά και να κοιμάσαι κανονικά.  
Πάρε παυσίπονα/αντιπυρετικά αν πονάς ή έχεις πυρετό.



### Φρόντιζε το δερματικό εξάνθημα



Μη ξύνεις τις δερματικές βλάβες.



Πλύνε τα χέρια σου πριν και μετά αφού ακουμπήσεις τις δερματικές βλάβες.



Κράτα το εξάνθημα ξηρό και ακάλυπτο (όσο είσαι σε αυτοαπομόνωση στο σπίτι).



Κράτα το δερματικό εξάνθημα καθαρό με αποστειρωμένο νερό (π.χ. φυσιολογικό ορό ή νερό που έβρασε προηγουμένως) ή με αντισηπτικό.



Κάνε πλύσεις της στοματικής κοιλότητας με αλατούχο νερό.



Κάνε ζεστά λουτρά. Αν χρησιμοποιήσεις μανιέρα μπορείς να ρίξεις μικρή ποσότητα Epsom salts ή μαγειρικής σόδας.



Πάρε παυσίπονα με βάση την παρακεταμόλη για να μειώσεις την ευαισθησία και τον πόνο του εξανθήματος.

### Μην ξεχνάς την ψυχική σου υγεία



Κάνε πράγματα που βρίσκεις ευχάριστα και χαλαρωτικά.



Παρέμεινε σε σύνδεση με τους συγγενείς/ φίλους σου.



Μη ξεχνάς τη σωματική άσκηση αν αισθάνεσαι αρκετά καλά για να γυμναστείς ενώ είσαι σε απομόνωση.



Μη διστάσεις να ζητήσεις υποστήριξη αν αισθάνεσαι ότι τη χρειάζεσαι.

