

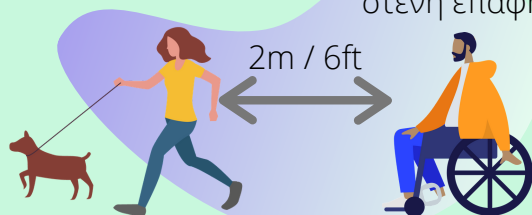
COVID-19 & Κάκωση Νωτιαίου Μυελού

Ένας τραυματισμός του νωτιαίου μυελού μπορεί να σας θέσει σε μεγαλύτερο κίνδυνο επιπλοκών από την COVID-19, λόγω των διαταραχών σε ανοσοποιητικό και αναπνευστικό σύστημα. Σε αυτό το έντυπο περιγράφεται το τι μπορείτε να κάνετε αυτό το διάστημα.

Για αναλυτικές πληροφορίες δείτε: scireproject.com/community

Πρόληψη

Διατηρείστε φυσική απόσταση και αποφύγετε στενή επαφή με άτομα που είναι άρρωστα



Πλένετε τα χέρια σας

συχνά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα ή χρησιμοποιήστε ένα αλκοολούχο αντισηπτικό χεριών



Ζητήστε από τους φροντιστές να πλένουν τα χέρια

τους κατά την άφιξη και πριν σας παράσχουν οποιαδήποτε βοήθεια και **στείλτε σπίτι** τους όσους δεν είναι καλά



Εξασφαλίστε ότι οι φροντιστές δεν έχουν ταξιδέψει εκτός χώρας τις τελευταίες 14 μέρες



Καθαρίστε τις επιφάνειες που αγγίζετε συχνά: τηλέφωνο, πόμολα πόρτας και συχνά αγγιζόμενες επιφάνειες στο αμαξίδιό σας και τις άλλες βοηθητικές συσκευές



Αν έχετε περιορισμένη λειτουργικότητα στα χέρια, **αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε το στόμα** σας για να πιάσετε αντικείμενα

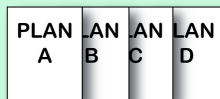
Χρησιμοποιήστε μάσκα προσώπου ή κάλυμμα σε δημόσιους εσωτερικούς χώρους & σε πολυσύχναστους εξωτερικούς χώρους



Εμβολιαστείτε το συντομότερο δυνατό με το εμβόλιο που σας προσφέρεται για το COVID-19.



Διατηρήστε ιατρικές προμήθειες για 30 ημέρες (π.χ. καθετήρες) και φάρμακα

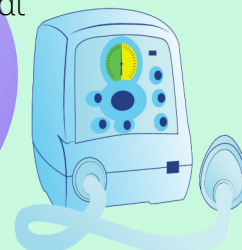


Δημιουργήστε εναλλακτικά σχέδια σε περίπτωση που καταστεί αδύνατο να λάβετε τη βοήθεια που χρειάζεστε.

Αν χρησιμοποιείτε αναπνευστήρα, CPAP ή συσκευή υποβοήθησης βήχα, μιλήστε με τον γιατρό σας σχετικά με το τι προφυλάξεις πρέπει να ληφθούν στο σπίτι σας:



- **Καθαρίστε τον εξοπλισμό σας** και αντικαταστήστε τα φίλτρα τακτικά σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή
- **Εξασφαλίστε μια επαρκή προμήθεια** φίλτρων και σωλήνων



Συμπτώματα

Πρώιμη έρευνα δείχνει ότι η COVID μπορεί να εμφανίζεται διαφορετικά στην ΚΝΜ. Κοινά συμπτώματα περιλαμβάνουν:



Εάν έχετε συμπτώματα



Απομονωθείτε στο σπίτι και αποφύγετε τις συναναστροφές με άλλους ενήλικες ή άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες

Τηλεφωνήστε πριν επισκεφθείτε έναν επαγγελματία υγείας ή καλέστε την υγειονομική αρχή της περιοχής σας· πολλοί χρησιμοποιούν τηλεϊατρική



Εάν τα συμπτώματά σας επιδεινωθούν, καλέστε αμέσως τον γιατρό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες του

SCIRE Community
SPINAL CORD INJURY RESEARCH EVIDENCE

Τρέχουσες πληροφορίες από Ιούνιο 2021