



למשפחות חולי הנטינגטון ולכל ידידינו שלום,  
אנחנו אתכם וחושבים עליכם

## מידע בסיסי על התגוננות מפני נגיף הקורונה

מידע כללי ( מבוסס בחלקו על אתר הבית של קופ"ח כללית)

וירוס הקורונה עובר דרך האוויר או במגע, ולכן די בשהייה קצרה ליד אדם שנושא את הנגיף כדי להגדיל משמעותית את הסכנה להדבקות. חשוב לדעת שניתן להדבק גם מנשאים שלא פיתחו שום סימפטום של המחלה. מאחר ועדין אין חיסון כנגד נגיף הקורונה חשוב להתגונן בפניו על ידי מספר פעולות פשוטות שעשויות לצמצם את הסיכוי להדבקות.

1. שטיפת ידיים יסודית עם סבון או אלקוה'ל וייבוש הידיים במגבת חד פעמית. השתמשו במגבת נייר לסגור את הברז.
2. שמירת מרחק והימנעות ממגע או קירבה יתרה.
3. לא לשפשף או לנגוע עם הידיים בעיניים, אף, פה.
4. להתעטש או להשתעל למרפק, לקנח עם מגבון חד פעמי ומיד להשליכו לפח.
5. אם מרגישים לא טוב להישאר בבית ולהתקשר למוקד מד"א או לקופה. לא להגיע למרפאה או לחדר מיון!
6. מעקב אחר הוראות משרד הבריאות והקופה המבטחת.
7. בחירת האופציה של בידוד מרצון.

**טלפונים לקשר:** מד"א- 101 / מוקד קול הבריאות 5400 \* / ער"ן תמיכה נפשית 1201 / מוקד כללית, 2700 \* / מוקד מכבי 3555 \* / מוקד מאוחדת 3833 \* / מוקד לאומית 507 \* או 1700507507.

## מידע ייחודי לחולי הנטינגטון ( פורסם באתר הבית של עמותת הנטינגטון באנגליה)

לחלק מחולי הנטינגטון, יש רגישות וקשיים במערכת הנשימה ולכן הם פגיעים יותר לוורוסים ולזיהומים שעלולים לפגוע בדרכי הנשימה. המניעה הידועה הטובה ביותר היא שמירה על היגיינת הידיים. לכן, כל פעם שיוצאים או נכנסים לבית, הולכים לעבודה או מבקרים נכדים רחצי ידיים! אחר כל עיטוש או שיעול או עיסוק במזון חשוב לרחוץ ידיים.

לניקוי רוק, נזלת, ליחה השתמש רק במגבונים חד פעמיים וזרוק אותם מיד לפח.

מכל מבקר/ת שבא לבית יש לבקש לשטוף ידיים. כמו כן הקפידו על ניקוי המשטחים שמרבים לנגוע בהם בידיים ( מטבח, פינת אוכל, מחשב..)

אם אינך חש בטוב, חרד, מודאג או חסר מנוחה בגלל הידיעות על נגיף הקורונה בתקשורת ובמדיות החברתיות, חשוב שתתקשר למישהו קרוב אליך: בני משפחה, חברים או רופא מטפל.

לחששות שלך יש בסיס כי באמת חולי הנטינגטון עלולים להיות קצת יותר פגיעים לסיכוני המחלה.

**אם במקרה, התבקשת להיכנס לבידוד חשוב שכל מה שקשור לצרכי הרפואיים יקבלו מענה הולם:** הצטייד במלאי תרופות לפחות לשבועיים ובמרשמי תרופות של הרופאים המטפלים בך כך שאם הבידוד נמשך תוכל לדאוג להמשך קבלת התרופות.

דאג שיהיו לך בבית מצרכי מזון, חומרי ניקיון והיגיינה לכל תקופת הבידוד להוציא מוצרים טריים כמו פירות וירקות, מאכלי חלב. תנסה לוודא שיש אדם בסביבתך הקרובה שיוכל למלא את מחסורך בעת תקופת הבידוד ואמצעי התקשורת שלך תקינים: מחשב, נייד, טלפון נייד..

ולא פחות חשוב להתגוננות- רוח איתנה ואמונה שאת/ה יכול להתמודד עם אתגר הקורונה!

**בריאות טובה לך ולכל בני משפחתך!  
עמותת הנטינגטון בישראל**