***Dunia kini sedang berdepan dengan wabak COVID-19. Kami di WISH BONE (Wanita (dan Lelaki) yang Menyokong Kesihatan Tulang) Kumpulan Sokongan Unit Metabolik Tulang (Osteoporosis dan Unit Metabolisme Tulang) di Hospital Umum Singapura (Singapore General Hospital) yakin bahawa anda dan keluarga anda kekal berada dalam keadaan selamat dan baik.***

***Adalah penting untuk memberi perhatian pada kesihatan tulang pada masa ini. Golongan tua yang mempunyai masalah kesihatan adalah lebih berisiko mengalami komplikasi daripada COVID-19 dan osteoporosis merupakan penyakit yang lebih kerap dihidapi oleh golongan tua, maka; adalah munasabah jika golongan tua dan penjaga mereka bimbang osteoporosis akan meninggikan risiko mereka dijangkiti COVID-19 dan risau jika risiko komplikasi mereka adalah lebih tinggi. Sila jangan bimbang kerana ini tidak benar sama sekali.***

***Jikalau anda mempunyai osteoporosis dan sedang menerima rawatannya, sila teruskan pengambilan ubat anda kecuali anda dinasihatkan sebaliknya oleh doktor anda, terutama sekali jika anda diberi ubat suntikan yang bernama Denosumab. Sila hubungi pihak hospital jika anda mempunyai masalah untuk datang menerima rawatan anda.***

***Adalah amat penting untuk menjaga keselamatan diri dan bebas daripada keretakan tulang semasa berada di rumah anda. Kebanyakan keretakan tulang osteoporosis berlaku di dalam rumah akibat kejatuhan. Maka adalah menjadi keutamaan kini untuk mencegah daripada jatuh. Sila pastikan persekitaran rumah anda tidak mempunyai sebarangan halangan. Ini bermakna tidak ada permaidani, wayar-wayar, dan sebagainya di lantai rumah, tidak mempunyai lantai yang licin, mempunyai lampu cahaya yang mencukupi serta berhati-hati ketika bangun di tengah malam, ketika pergi ke bilik mandi dan sebagainya.***

***Tindakan berada di dalam rumah sepanjang hari boleh menyebabkan kurang pendedahan kepada cahaya matahari. Ini boleh mengakibatkan tahap vitamin D yang rendah di dalam darah anda. Jika sekiranya doktor anda memberi ubat tambahan Vitamin D, sila teruskan mengambilnya. Satu cara yang baik untuk mendapatkan vitamin D adalah dengan pergi ke balkoni anda atau ke halaman rumah di antara pukul 10 pagi hingga 3 petang dan menikmati cahaya matahari selama 10-15 minit sehari sekurang-kurangnya 3 -4 kali seminggu. Teruskan usaha untuk melakukan senaman seperti berjalan (seberapa cepat mungkin) di sekitar kawasan perumahan anda (hendaklah sentiasa mengingati penjarakan yang selamat), mengangkat bebola ringan dan sebagainya.***

***Akhir sekali, sila teruskan hubungan social dengan kawan-kawan dan keluarga anda. Ini boleh dilakukan melalui telefon atau komputer jika anda tidak dapat bersemuka dengan mereka. Perhubungan sesama manusia adalah  perlu untuk mengelakkan daripada masalah kebimbangan atau tekanan perasaan. Ini adalah masa yang baik untuk anda kembali kepada senaman taichi, yoga dan meditasi yang anda telah abaikan!***

***Kita boleh menempuhi semua ini bersama-sama!***

***Sentiasa peka kepada makluman! Sentiasa sihat!***