

Koronavirus (Covid-19) ja myelooma

Päiväys: 20.03.2020

Koronavirukset ovat suuri joukko viruksia, joista osa voi aiheuttaa influenssan kaltaisia oireita. Uudella leviävällä viruskannalla, COVID-19, voi olla vaikutuksia keuhkoihin ja hengitysteihin.

Vaikka koronaviruksen aiheuttamat oireet ovat usein vain lieviä tai kohtalaisia, myeloomaa sairastavien potilaiden tulisi olla erityisen varovaisia tämän epidemian aikana. Tämä johtuu siitä, että myelooma ja sen hoito voivat alentaa immuunijärjestelmän kykyä torjua infektioita, jolloin potilaat ovat alttiimpia saamaan koronaviruksen ja sen aiheuttamia komplikaatioita.

Tämä koskee etenkin hoitoa saavia potilaita (esim. kemoterapia ja/tai immunoterapia), joille riski on erittäin suuri: hoidon jälkeiset vaikutukset voivat jatkua huomattavasti pidempään viimeisen hoitokerran jälkeen, ja hoidon puolustuskykyä lamaavat vaikutukset voivat olla pitkäaikaisia.

Nykyinen tilanne on aivan uudenlainen. Tämän ajanjakson aikana on tärkeää pysyä rauhallisena ja noudattaa hallituksen, terveydenhuollon ammattilaisten (hematologi tai myelooman hoitoon erikoistunut lääkäri), terveyspalvelujen tarjoajien (sosiaali- ja terveysministeriö/sairaala) ja terveysalan asiantuntijoiden (Maailman terveysjärjestö ja Euroopan tautien ehkäisy- ja -valvontakeskus) ohjeita.

Euroopan myeloomapotilaiden järjestö (MPE) tekee parhaillaan yhteistyötä myeloomaklinikoiden kanssa yksityiskohtaisten usein kysytyjen kysymysten listauksen laatimiseksi myelooma- ja AL-amyloidoosipotilaille. Jos haluat esittää kysymyksiä, lähetä sähköpostia osoitteeseen info@mpeurope.org

Ennen kysymyslistan valmistumista, MPE on koonnut seuraavat ohjeet myeloomapotilaille.

Pidä etäisyyttä

Rajoita mahdollisuuksien mukaan poistumista kodistasi ja vähennä sosiaalisia kontakteja. Tee tarvittavat järjestelyt kotonasi etätyön tekoa varten, jos se on mahdollista. Muista, että sinulla on monia vaihtoehtoja ottaa yhteyttä ystäviin, perheeseen, kollegoihin tai asiakkaisiin: puhelin, sähköposti, sosiaalinen media tai videopuhelut. Pidä julkisilla paikoilla ainakin yhden tai kahden metrin etäisyys muihin, etenkin yskiviin tai aivastaviin henkilöihin. Vältä julkisia kokouksia tai tapahtumia, matkustamista bussilla, junalla, metrolla ja lentokoneella.

Pese käsiä tavanomaista useammin

Pese kädet usein saippualla tai alkoholipohjaisella desinfiointiaineella. Hiero käsiä vähintään 20 sekunnin ajan. Tämän pitäisi tappaa käsilläsi mahdollisesti olevat virukset. Puhdista ja desinfioi saippualla tai alkoholipohjaisella desinfiointiaineella esineet ja pinnat, joihin kosketaan paljon.

Muista hengityshygienia

Varmista, että sinä ja ympärilläsi olevat ihmiset noudatatte hyvää hengityshygieniaa. Tämä tarkoittaa suun ja nenän peittämistä taivutetulla kynnärpäällä tai nenäliinalla yskiessä tai aivastaessa. Hävitä käytetty liina välittömästi.

Kasvomaskit voivat pysäyttää nenästä ja suusta tulevia pisaroita, jotka voivat levittää virusta. Mutta niiden tehokkuudesta estää ihmisiä saamasta tartuntaa tai levittämistä virusta on kuitenkin ainoastaan rajallista näyttöä - etenkin syöpäpotilailla. Jos kuitenkin päätät käyttää maskia, älä luota siihen täysin, vaan noudata sen käytön lisäksi näissä ohjeissa kuvattuja ehkäiseviä toimenpiteitä. Jos käytät maskia, tulisi sen käytön yhteydessä pestä käsiä usein alkoholipohjaisella desinfiointiaineella tai saippualla ja vedellä. Maskia on myös osattava käyttää oikein ja se on hävitettävä asianmukaisesti.

Koska tieto maskien käytön hyödyistä on rajoitettua, kysy neuvoa terveydenhuollon ammattilaiselta ennen maskin käyttöä. Lisätietoja maskien käytöstä saa Maailman terveysjärjestön sivuilta:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Vältä silmien, nenän ja suun koskettamista

Virus voi siirtyä silmiin, nenään tai suuhun likaisista käsistä. Sen jälkeen virus voi päästä kehoosi ja sairastuttaa sinut.

Pysy terveenä

Ylläpidä kuntoasi pysyäksesi terveenä ja hyvinvoivana, mutta vältä julkisia kuntosaleja ja uimahalleja. Nuku riittävästi; 6,7 tai 8 tuntia yöunta on hyvä määrä. Liiku joko kotona tai ulkona - kävely tai juokseminen raittiissa ilmassa on hyvä tapa pysyä terveenä. Syö hyvin ja kiinnitä huomiota ravintoosi: sinun tulisi yrittää noudattaa tasapainoista ruokavaliota, jossa on paljon hedelmiä ja vihanneksia. Jos mahdollista, käytä lähikauppasi kotiinkuljetuspalvelua välttyäksesi kaupassa käynniltä tai pyydä apua perhenjäseniltä ja ystäviltä.

Hanki tietoa

Pysy ajan tasalla koronaviruksen viimeisimmästä kehityksestä. Noudata terveyspalvelujen tarjoajien, terveydenhuollon ammattilaisten, kansallisten ja paikallisten terveysviranomaisten tai työnantajan antamia ohjeita suojautuaksesi koronavirukselta. Jos sinulla on erityisiä huolenaiheita, ota yhteyttä perusterveydenhuoltoon tai hematologiatimiisi. Yritä ottaa heihin yhteyttä ensin puhelimitse tai sähköpostitse ennen sairaalaan menemistä.

MPe
Myeloma
Patients
Europe

MYELOMA, AL AMYLOIDOSIS AND CORONAVIRUS

- 1 SOCIAL DISTANCING**
Where possible, limit leaving your home. Make arrangements to work from home if this is a possibility. Avoid public meetings or events, avoid travelling by bus, train, metro, plane.
- 2 WASH YOUR HANDS**
Wash your hands more frequently, with soap or an alcohol-based rub, for about twenty seconds. This kills any viruses that may be on your hands. Clean and disinfect frequently touched objects and surfaces with a soap or alcohol based cleaner.
- 3 RESPIRATORY HYGIENE**
Make sure that you, and the people around you, follow good respiratory hygiene. This means covering your mouth and nose with your bent elbow or tissue when you cough or sneeze. Then dispose of the used tissue immediately.
- 4 AVOID TOUCHING YOUR EYES, NOSE AND MOUTH**
Once contaminated, hands can transfer the virus to your eyes, nose or mouth. From there, the virus can enter your body and make you sick.
- 5 STAY HEALTHY**
Maintain your usual health routine in order to stay fit and well. Exercise, either at home or in an open space a walk or run in the fresh air is a good way to stay healthy.
- 6 SHOULD YOU DEVELOP SYMPTOMS**
High fever, a deep dry cough, fatigue and shortness of breath are the main symptoms. If this is your case, call your healthcare provider to seek advice, and plan your potential visit in advance. Make sure that the person you're speaking with is aware that you are a myeloma patient.

@MyelomaEurope f @mpeurope www.mpeurope.org

Jos alat oireilla

Koronaviruksen yleisimpiä oireita ovat hengitystieoireet, korkea kuume, yskä, hengenahdistus ja muut hengitysvaikeudet. Vakavissa tapauksissa oireita voivat olla keuhkokuume, akuutti hengitysoireyhtymä ja munuaisten vajaatoiminta.

Jos sinulla on näitä oireita, on tärkeää pysyä kotona ja ottaa yhteys lääkäriin heti, mutta älä mene sairaalaan, ellei sinua ole kehoitettu tekemään niin (esim. lääkärin, oman hematologisi, terveyspalvelun tarjoajan, päivystyksen jne. toimesta). Varmista, että henkilö, jonka kanssa keskustelet, tietää, että olet myeloomapotilas. Seuraa hänen antamia ohjeita ja neuvoja.

Jos saat myeloomahoitoa, on tärkeää varmistaa, että hoitoa jatketaan ohjeiden mukaisesti, ellei hematologi toisin määrää.

Jos sinulla on vakavia oireita ja tarvitset kiireellistä lääkärinhoitoa, soita välittömästi lääkärille tai hätäkeskukseen. Sinun tulisi lisäksi ottaa yhteyttä hematologiin, jos mahdollista, ja kertoa myös hänelle tilanteesta.

Lisätietoa

Maailman terveysjärjestön (WHO) ohjeet ja maakohtaiset tiedot:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Euroopan tautienhäily- ja -valvontakeskuksen ohjeet ja tiedot:

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>