

Koronavirus (Covid-19) i mijelom

Datum: 20. 03. 2020

Koronavirus je velika skupina virusa od kojih neki uzrokuju simptome slične gripi. Novi soj koji sada kola zove se virus COVID-19 i napada vaša pluća i dišne putove.

Većina će ljudi imati samo slabe do srednje teške simptome, no pacijenti s mijelomom moraju biti posebno oprezni za vrijeme trenutne epidemije. Mijelom i njegova terapija mogu oslabjeti imunitet koji se bori protiv infekcija, pa pacijenti postanu podložniji zarazi koronavirusom i komplikacijama.

To je osobito važno za pacijente koji su u procesu aktivne terapije (npr. koji trenutno primaju kemoterapiju i/ili imunoterapiju), ali i drugi su pacijenti u rizičnoj skupini: učinci nakon terapije mogu se produljiti i nakon trajanja terapije, a učinci imunosupresivne terapije mogu biti dugotrajni.

Za vrijeme ovoga dosad neviđenog razdoblja, vrlo je važno da ne paničarite i da slijedite upute Stožera, zdravstvenih djelatnika (kao što je vaš hematolog [doktor za mijelom]), pružatelja zdravstvene zaštite (kao što je Ministarstvo zdravstva i bolnice) i stručnjaka (kao što je Svjetska zdravstvena organizacija i Europski centar za sprečavanje i kontrolu bolesti).

MPE (Myeloma Patients Europe) trenutno sa stručnjacima za mijelom radi na detaljnom dokumentu pitanja i odgovora za pacijente s mijelomom i AL amiloidozom. Ako imate bilo kakvih konkretnih pitanja, molimo vas da se obratite na e-poštu info@mpeurope.org

Za sada je MPE sastavila niz savjeta za pacijente s mijelomom.

Održavajte fizičku udaljenost

Kada god možete, ograničite izlaske iz kuće i smanjite fizički kontakt. Ako je to moguće, pokušajte organizirati da radite od kuće. Zapamtite da imate mnoge mogućnosti ostati u kontaktu s prijateljima, obitelji, kolegama i klijentima. Učinite to telefonom, e-poštom, društvenim mrežama ili videopozivima. Na javnim mjestima, nastojite održavati razmak od barem jednog do dva metra između vas i drugih, pogotovo od onih koji kašlju ili kišu. Izbjegavajte javna okupljanja i događanja, izbjegavajte putovati autobusom, tramvajem, vlakom, podzemnom željeznicom i avionom.

Perite ruke češće nego inače

Ruke perite češće, sapunom ili alkoholnim sredstvom za dezinfekciju ruku barem 20 sekundi. To bi trebalo ubiti viruse koji su se možda našli na vašim rukama. Sapunom ili alkoholnim sredstvom čistite i dezinficirajte predmete koji se često dodiruju.

Održavajte dišnu higijenu

Pobrinite se da vi i ljudi oko vas održavaju odgovarajuću dišnu higijenu. To uključuje pokrivanje usta i nosa savijenim laktom ili maramicom kada kašljete ili kišete. Nakon toga odmah bacite korištenu maramicu.

Maske za lice mogu zadržati kapljice iz nosa i usta koje onda mogu proširiti viruse. Ima vrlo malo dokaza o njihovoj učinkovitosti pri sprečavanju da se zarazite ili da zarazite druge - pogotovo u pacijenata s rakom. Ako i nosite masku, nemojte ju smatrati preventivnom mjerom i koristite je u kombinaciji s drugim preventivnim mjerama koje su opisane u ovom dokumentu. Nadalje, ako i koristite masku, morate je koristiti zajedno s čestim pranjem ruku sapunom ili dezinfekcijskim sredstvom na bazi alkohola. Isto tako morate znati kako koristiti masku i odgovarajuće je ukloniti.

S obzirom da su dokazi ograničeni, posavjetujte se sa zdravstvenim djelatnikom prije nego što koristite masku.

Više informacija o korištenju maski možete pronaći na stranici Svjetske zdravstvene organizacije:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Nemojte dirati oči, nos i usta

Zaražene ruke mogu prenijeti virus u oči, nos i usta.

Odande virus lako uđe u vaše tijelo i razbolite se.

Ostanite zdravi

Održavajte zdrave navike da biste ostali u dobroj kondiciji i dobro se osjećali, ali izbjegavajte javne teretane i bazene. Dobro se naspavajte noću - najbolje je da spavate 6, 7 ili 8 sati. Vježbajte, kod kuće ili na otvorenom - hodanje ili trčanje na svježem zraku dobar je način da ostanete zdravi. Jedite zdravo i pazite što jedete: prehrana bi vam morala biti uravnotežena i sadržavati mnogo voća i povrća. Ako je moguće koristite internetsku dostavu vašega lokalnog dućana i izbjegnite odlazak u dućan ili zamolite pomoć obitelji ili prijatelja.

Ostanite obaviješteni

Obavještavajte se o najnovijim vijestima vezanima uz koronavirus. Pratite savjete pružatelja zdravstvene zaštite, zdravstvenih djelatnika, nacionalnih i lokalnih zdravstvenih stručnjaka i poslodavca o tome kako se zaštititi od koronavirusa. Ako imate nekih konkretnih pitanja, javite se svom liječniku opće prakse ili hematološkom timu. Nastojite im se prvo javiti telefonom ili e-poštom prije odlaska u bolnicu.

Ako se jave simptomi

Najčešći simptomi koronavirusa uključuju simptome dišnih putova, visoku temperaturu, kašalj, otežano i plitko disanje. U ozbiljnijim slučajevima simptomi uključuju upalu pluća, akutni respiratorni sindrom i zatajenje bubrega.

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](https://twitter.com/MyelomaEurope) [f@mpeurope](https://www.facebook.com/mpeurope) www.mpeurope.org

Ako vam se jave ovi simptomi, važno je da ostanete kod kuće i javite se zdravstvenim djelatnicima, ali da ne idete u bolnicu, osim ako vam tako savjetuju (npr. liječnik, hematolog, zdravstveni djelatnik, dežurni epidemiolog, itd.). Pobrinite se da osoba s kojom razgovarate bude upoznata s činjenicom da ste oboljeli od mijeloma. Slijedite njihove upute i savjete.

Ako ste oboljeli od mijeloma i trenutno ste pod terapijom, važno je da nastavite uzimati terapiju osim ako vam hematolog ne odredi drukčije.

Ako imate jake simptome i potrebna vam je hitna medicinska pomoć, odmah se javite pružatelju zdravstvene zaštite ili dežurnom epidemiologu. Ako je moguće, trebali biste se javiti i vašem hematologu.

Dodatne informacije

Upute Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) i informacije vezane za pojedine zemlje mogu se naći na: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Upute i obavijesti Europskog centra za sprečavanje i kontrolu bolesti mogu se naći na: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>