

## **Koronawirus (COVID-19) a szpiczak**

**Data: 20.03.2020**

Koronawirusy stanowią dużą grupę wirusów, spośród których część może dawać objawy grypopodobne. Nowy szczep, z którym aktualnie mamy do czynienia, nazywany potocznie koronawirusem (COVID-19), może wpływać na funkcjonowanie płuc i dróg oddechowych.

Choć u wielu ludzi objawy z nim związane będą miały charakter łagodny lub umiarkowany, w trakcie trwającej epidemii pacjenci ze szpiczakiem powinni zachować szczególną ostrożność. Wynika to z faktu, że sam szpiczak oraz jego leczenie mogą osłabiać zdolność układu odpornościowego do zwalczania infekcji, przez co u pacjentów występuje większe ryzyko zakażenia koronawirusem oraz powikłań.

Dotyczy to szczególnie pacjentów w okresie aktywnego leczenia (np. tych, którzy są obecnie w trakcie chemoterapii i/lub immunoterapii), ale nie tylko ich. Skutki leczenia mogą się utrzymywać znacznie dłużej, a działanie immunosupresyjne terapii może być długotrwałe.

W tej zupełnie dla nas nowej sytuacji nie należy wpadać w panikę, tylko przestrzegać zaleceń rządu, personelu medycznego (np. swojego hematologa, czyli lekarza zajmującego się leczeniem szpiczaka), przedstawicieli służby zdrowia (np. Ministerstwa Zdrowia lub szpitala) oraz ekspertów (np. Światowej Organizacji Zdrowia lub Europejskie Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób).

Myeloma Patients Europe (MPE) współpracuje obecnie z lekarzami specjalizującymi się w leczeniu szpiczaka nad szczegółową listą często zadawanych pytań dla pacjentów ze szpiczakiem i amyloidozą pierwotną. Wszelkie pytania pacjentów prosimy kierować na adres [info@mpeurope.org](mailto:info@mpeurope.org).

W międzyczasie MPE opracowało dla pacjentów ze szpiczakiem następujące wskazówki na ten czas.

### **Unikaj kontaktu z ludźmi**

W miarę możliwości ogranicz wyjścia z domu i kontakty z ludźmi. Jeśli masz taką możliwość, pracuj z domu. Pamiętaj, że możesz kontaktować się z przyjaciółmi, rodziną, kolegami z pracy czy klientami na wiele innych sposobów, na przykład telefonicznie, za pośrednictwem poczty elektronicznej, mediów społecznościowych czy telekonferencji. W miejscach publicznych nie zbliżaj się do innych na mniej niż metr lub dwa, szczególnie jeśli ktoś kaszle lub kicha. Unikaj publicznych spotkań i imprez, jazdy autobusem, pociągiem, metrem i latania samolotem.

### **Myj ręce częściej niż zwykle**

Myj ręce częściej, przez około dwadzieścia sekund, używając mydła lub środka na bazie alkoholu. To powinno zabić wirusy, jakie mogą się znajdować na dłoniach. Czyść i dezynfekuj często dotykane przedmioty i powierzchnie mydłem lub środkiem na bazie alkoholu.

### **Dbaj o higienę dróg oddechowych**

Chroń drogi oddechowe i zadbaj, aby osoby w Twoim otoczeniu również to robiły. Kaszląc lub kichając, zakrywaj usta oraz nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Zużyta chusteczkę od razu wyrzucaj.

Maseczki zatrzymują kropelki wydobywające się z nosa oraz ust, przez które może rozprzestrzenić się wirus, jednak dowody na ich skuteczność w zapobieganiu zakażeniu wirusem lub przenoszeniu wirusa, szczególnie w przypadku pacjentów z rakiem, są ograniczone. Jeśli zdecydujesz się korzystać z maseczki, nie traktuj jej jako środka zapobiegawczego i stosuj ją wyłącznie w połączeniu z innymi środkami prewencyjnymi opisanymi w niniejszym dokumencie. Ponadto korzystaniu z maseczki powinno towarzyszyć częste mycie rąk środkiem na bazie alkoholu lub wodą z mydłem. Trzeba również wiedzieć, w jaki sposób korzystać z maseczki i prawidłowo ją utylizować.

Z uwagi na ograniczone dowody skuteczności maseczek przed użyciem maseczki zasięgnij porady specjalisty. Więcej informacji na temat korzystania z maseczek udostępniła Światowa Organizacja Zdrowia. Są one dostępne tutaj: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

### Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Z dłoni wirus może łatwo przenieść się do oczu, nosa i ust. Tymi drogami może przedostać się do organizmu i spowodować rozwój choroby.

### Dbaj o zdrowie

Nie porzucaj zdrowych nawyków, które pozwalają Ci zachować dobrą formę i samopoczucie, ale unikaj publicznych siłowni i basenów. Staraj się wysypiać — najlepiej, aby nocny sen trwał 6, 7 lub 8 godzin. Ćwiczenia w domu lub na powietrzu bądź spacer lub bieg w plenerze korzystnie wpłyną na stan zdrowia. Dbaj o właściwą dietę i zwracaj uwagę na składniki odżywcze: postaw na zbilansowaną dietę z dużą ilością owoców i warzyw. Najlepiej skorzystaj z usługi zakupów online w supermarkecie z dostawą do domu, aby uniknąć wychodzenia do sklepu, lub poproś o pomoc członków rodziny i przyjaciół.

### Zbieraj informacje

Bądź na bieżąco z doniesieniami na temat koronawirusa. Przestrzegaj porad swojej poradni, lekarza, krajowych i lokalnych organów służby zdrowia i swojego pracodawcy dotyczących ochrony przed koronawirusem. W razie jakichkolwiek wątpliwości skontaktuj się ze swoim lekarzem prowadzącym lub zespołem hematologów. Zanim udasz się do szpitala, spróbuj skontaktować się z nimi telefonicznie lub drogą e-mailową.

### Co zrobić, gdy wystąpią objawy?

**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](#)

Do podstawowych objawów zakażenia należą wysoka gorączka, kaszel, płytki oddech i duszności. W poważniejszych przypadkach może dojść do zapalenia płuc, ostrej niewydolności oddechowej i niewydolności nerek.

Jeśli zauważysz u siebie takie objawy, pozostań w domu i niezwłocznie zasięgnij porady lekarza, ale nie udawaj się do szpitala, dopóki lekarz, hematolog, osoba w poradni lub osoba dyżurna w poradni całodobowej wyraźnie Cię tam nie skieruje. Poinformuj osobę, z którą będziesz rozmawiać, że masz szpiczaka. Przestrzegaj otrzymanych instrukcji i stosuj się do porad.

Jeśli jesteś w trakcie leczenia szpiczaka, pamiętaj, aby kontynuować leczenie, chyba że hematolog wyraźnie zaleci inaczej.

Jeśli zauważysz u siebie ciężkie objawy i będziesz potrzebować pilnej pomocy medycznej, natychmiast zadzwoń na pogotowie lub do przychodni. W miarę możliwości skontaktuj się również z hematologiem, aby go poinformować.

### **Dodatkowe informacje**

Wytyczne Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz informacje dotyczące poszczególnych krajów można znaleźć tutaj: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Wytyczne oraz informacje Europejskiego Centrum ds. Zapobiegania i Kontroli Chorób można znaleźć tutaj: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>