

## Koronavirus (Covid-19) i mijelom

**Datum: 20.03.2020.**

Koronavirusi su velika porodica virusa, od kojih neki mogu da izazovu simptome slične influenci (gripu). Novi soj koji cirkuliše se naziva koronavirusna bolest (COVID-19), koja može da utiče na vaša pluća i disajne puteve.

Dok će mnogi ljudi dobiti samo blage simptome do umerenih, pacijenti koji imaju mijelom moraju da budu oprezni za vreme trenutne epidemije. Ovo je zato što mijelom i njegovo lečenje mogu da oslabe sposobnost imunog sistema da se bori protiv infekcije, čineći pacijente podložnijim zaražavanju koronavirusom i doživljavanju komplikacija.

Ovo se posebno odnosi na pacijente u periodima aktivnog tretmana (npr. trenutno primaju hemoterapiju i/ili imunoterapiju), ali rizik se proteže i van toga: propratna dejstva tretmana mogu da se nastave mnogo duže od nečijeg poslednjeg toka tretmana, a imunosupresivna dejstva tretmana mogu da budu dugoročna.

Tokom ovog perioda bez presedana, važno je ne paničiti, već slediti savete vlade, zdravstvenih stručnjaka (poput vašeg hematologa [lekar specijalist za mijelom]), zdravstvenih radnika (kao što je vaše ministarstvo zdravlja/bolnica) i eksperata (poput Svetske zdravstvene organizacija i Evropskog centra za kontrolu i prevenciju bolesti).

Myeloma Patients Europe (MPE) trenutno saraduje sa kliničkim lekarima za mijelom da bi sastavio detaljan pregled često postavljanih pitanja za pacijente sa mijelomom i AL amiloidozom. Ako imate bilo kakva konkretna pitanja koja želite da postavite, pošaljite e-poruku na adresu [info@mpeurope.org](mailto:info@mpeurope.org)

U međuvremenu, MPE je uporedio sledeće savete za pacijente koji imaju mijelom, tokom ovog vremena.

### Održavajte socijalno distanciranje

Gde je to moguće, ograničite napuštanje svog doma i smanjite socijalni kontakt. Napravite aranžmane za rad od kuće ako postoji takva mogućnost. Ne zaboravite, imate brojne mogućnosti da kontaktirate prijatelje, porodicu, kolege ili klijente putem telefona, e-pošte, društvenih mreža ili putem Internet konferencija. U javnim prostorima, držite se udaljenosti od najmanje jedan do dva metra (3-6 stopa) između sebe i drugih, posebno svakoga ko kašlja ili kija. Izbegavajte javne sastanke ili događaje, izbegavajte putovanja autobusom, vozom, metroom i avionom.

### Perite ruke češće nego inače

Perite ruke češće, sapunom ili rastvorom za trljanje na bazi alkohola, najmanje dvadeset sekundi. Ovo bi trebalo da ubije sve viruse koji mogu da budu na vašim rukama. Očistite i dezinfikujte predmete i površine Očistite i dezinfikujte predmete i površine koje često dodirujete sapunom ili sredstvom za čišćenje na bazi alkohola.

## Upraznjavajte dobru respiratornu higijenu

Potrudite se da se vi i ljudi oko vas, pridržavate dobre respiratorne higijene. Ovo znači da pokrivete usta i nos savijenim laktom ili maramicom kada kašljete ili kijate. Zatim odmah odbacite upotrebljenu maramicu.

Maske za lice mogu da uhvate kapljice iz nosa i usta koje mogu da šire virus, međutim, postoji ograničen broj dokaza koji pokazuju koliko su efikasne u sprečavanju da se ljudi zaraze virusom ili prenesu virus – naročito za pacijente obolele od kancera. Ako ste odlučili da nosite masku za lice, ne oslanjajte se na nju kao na preventivnu meru i koristite je u kombinaciji sa drugim preventivnim merama navedenim u ovom dokumentu. Pored toga, ako koristite masku, treba da je koristite u kombinaciji sa čestim pranjem ruku, sredstvom za trljanje ruku na bazi alkohola ili sapunom i vodom. Takođe morate znati kako da koristite masku i pravilno je odlažete.

Zbog ograničenih dokaza, potražite savet zdravstvenog radnika pre upotrebe maske za lice. Više informacija o upotrebi maski za lice od Svetske zdravstvene organizacije možete pronaći ovde:

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

## Izbegavajte da dodirujete oči, nos i usta

Nakon kontaminiranja, ruke mogu da prenesu virus u vaše oči, nos ili usta. Odatle, virus može da uđe u vaše telo i učini da se razbolite.

## Ostanite zdravi

Pridržavajte se svojih uobičajenih zdravstvenih navika da biste ostali u formi i dobro, ali izbegavajte odlazak u javne teretane i na bazene. Dobro se naspavajte - najbolje je 6, 7 ili 8 sati po noći. Vežbajte, bilo kod kuće ili na otvorenom prostoru - šetnja ili trčanje po svežem vazduhu je dobar način da ostanete zdravi. Jedite dobro i obratite pažnju na svoju ishranu: trebalo bi da pokušate da jedete uravnoteženu ishranu, sa puno voća i povrća. Ako je moguće, možete da iskoristite internet službu za kućnu dostavu lokalnog supermarketa da biste izbegli odlazak u prodavnicu ili da zatražite pomoć od porodice i prijatelja.

## Budite informisani

Budite informisani o najnovijim dešavanjima koronavirusa. Sledite savete koje su vam dali vaš zdravstveni radnik, nacionalne ili lokalne zdravstvene vlasti ili vaš poslodavac o tome kako se zaštititi od koronavirusa. Ako imate određenih nedoumica, obratite se svom lekaru primarne zdravstvene

**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](#)

zaštite ili hematološkom timu. Pokušajte da ih prvo kontaktirate telefonom ili e-poštom, pre nego što odete u bolnicu.

### **Ako se kod vas razviju simptomi**

Glavni simptomi koronavirusa uključuju respiratorne simptome, visoku temperaturu, kašalj, kratak dah i otežano disanje. U težim slučajevima, simptomi mogu da uključuju upalu pluća, akutni respiratorni sindrom i zatajenje bubrega.

Ako osetite ove simptome, važno je ostati kod kuće i odmah potražiti lekarsku pomoć, ali ne posećivati bolnicu, osim ako vam to ne savetuju (npr. lekar, vaš hematolog, zdravstveni radnik, kontakt van radnog vremena itd.). Vodite računa da osoba sa kojom razgovarate bude svesna da ste pacijent sa mijelomom. Pridržavajte se njihovih uputstava i saveta.

Ako ste pacijent sa mijelomom, koji je trenutno na tretmanu, važno je da nastavite da ga uzimate prema uputstvima, osim ako hematolog ne kaže drugačije.

Ako imate ozbiljne simptome i ako vam je potrebna hitna medicinska pomoć, odmah pozovite lekara ili hitnu pomoć. Takođe bi trebalo da kontaktirate svog hematologa ako je moguće, da biste ga obavestili.

### **Dodatna literatura**

Ovde se mogu pronaći smernice Svetske zdravstvene organizacije (SZO) i informacije specifične za zemlje: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Ovde se mogu pronaći smernice i informacije Evropskog centra za prevenciju i kontrolu bolesti: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>