

Coronavirus (covid-19) och myelom

Datum: 20.03.2020

Coronavirus är en stor virusfamilj, varav vissa kan orsaka influensaliknande symtom. Den nya stammen som cirkulerar kallas coronavirussjukdom (covid-19) och kan påverka lungor och luftvägar.

De flesta människor får endast milda till måttliga symtom, men myelompatienter bör vara extra försiktiga under det aktuella utbrottet. Skälet är att myelom och dess behandling kan försvaga immunsystemets förmåga att bekämpa infektioner, vilket gör patienterna mer mottagliga för viruset och kan leda till komplikationer.

Detta gäller särskilt patienter som genomgår aktiv behandling (som till exempel får cytostatika och/eller immunterapi). Riskerna sträcker sig dock längre än så: efterverkningarna kan fortsätta under lång tid efter den senaste behandlingskuren, och behandlingens immunsuppressiva verkan kan vara långvarig.

Under denna mycket speciella tid är det viktigt att inte gripas av panik, utan att följa rekommendationerna från myndigheter, sjukvårdspersonal (t.ex. din hematolog), vårdgivare (t.ex. Socialdepartementet, ditt sjukhus) och experter (t.ex. Världshälsoorganisationen och Europeiska centrumet för förebyggande och kontroll av sjukdomar).

För närvarande håller Myeloma Patients Europe (MPE) – i samarbete med specialister på myelom – att ta fram detaljerade frågor och svar för patienter med myelom eller AL-amyloidos. Om du har specifika frågor som du vill ställa, skicka ett meddelande till info@mpeurope.org.

Under tiden har MPE sammanställt följande tips för myelompatienter:

Upprätthåll social distansering

Lämna inte hemmet mer än vad som är nödvändigt och minska dina sociala kontakter. Ordna så att du kan jobba hemifrån, om den möjligheten finns. Kom ihåg att det finns många olika sätt att kontakta familj, vänner, kollegor eller kunder: via telefon, e-post, sociala medier eller videosamtal. På offentliga platser, håll ett avstånd på minst 1–2 meter mellan dig själv och andra, i synnerhet till personer som hostar eller nyser. Undvik offentliga sammankomster och evenemang, och res inte med buss, tåg, tunnelbana eller flyg.

Tvätta händerna oftare än vanligt

Tvätta händerna oftare än vanligt, med tvål eller handsprit, i minst 20 sekunder. Detta bör döda alla virus som du kan ha på händerna. Rengör och desinficera föremål och ytor med rengörings- eller desinficeringsmedel.

Ha en god andningshygien

Se till att du och personer i din omgivning har en god andningshygien. Detta innebär att hosta eller nysa i armvecket eller i en näsduk. Släng sedan näsduken omedelbart.

Munskydd kan fånga upp droppar från näsa och mun som kan sprida viruset. Det finns dock endast begränsat med belägg för att visa hur effektivt det är med munskydd när det gäller att förhindra att bli smittad eller smitta andra – särskilt för cancerpatienter. Om du väljer att bära munskydd, lita inte på att det är en förebyggande åtgärd utan använd det tillsammans med övriga förebyggande åtgärder som anges i detta dokument. Dessutom, om du bär munskydd bör det användas i kombination med frekvent handtvätt med handsprit eller tvål och vatten. Du måste också känna till hur munskyddet ska användas och hur det sedan ska kasseras på rätt sätt.

Med anledning av de begränsade bevisen vad gäller effektivitet, rådfråga en medlem i ditt vårdteam innan du använder munskydd. Här hittar du mer information från WHO om användning av munskydd (på engelska): <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Undvik att röra vid ögon, näsa och mun

Viruset kan överföras från händerna till ögonen, näsan eller munnen. Därifrån kan det komma in i kroppen och göra dig sjuk.

Håll dig frisk

Upprätthåll dina vanliga hälsorutiner för att hålla dig i form och må bra. Du bör dock undvika gym och simhallar. Sov ordentligt – mellan sex och åtta timmar. Rör på dig, antingen inom- eller utomhus – en promenad eller en löptur i friska luften är bra för hälsan. Var uppmärksam på vad du äter. Du bör försöka äta en balanserad kost med mycket frukt och grönsaker. För att undvika att behöva åka till affären kan du om det är möjligt beställa hemkörning av varor från din lokala matbutik, eller be familj eller vänner om hjälp med att handla.

Håll dig informerad

Håll dig informerad om den senaste utvecklingen. Följ råden från din vårdgivare, din läkare, lokala och nationella myndigheter och din arbetsgivare om hur du skyddar dig från viruset. Om du har specifika frågor, kontakta din ansvariga vårdkontakt eller ditt hematologiteam. Försök att i första hand kontakta dem via telefon eller e-post, innan du åker till sjukhuset.

Om du får symtom

De vanligaste symtomen vid covid-19 är hög feber, hosta, andningssvårigheter och andnöd. I mer allvarliga fall kan symtomen inkludera lunginflammation, akut respiratorisk sjukdom eller njursvikt.

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

Om du har dessa symtom är det viktigt att du stannar hemma och utan dröjsmål kontaktar vården. Åk inte till sjukhuset, om du inte uppmanas att göra detta av en läkare, hematolog, vårdgivare eller kontaktperson utanför kontorstid. Se till att personen som du pratar med är medveten om att du har myelom. Följ hans eller hennes anvisningar och rekommendationer.

Om du är myelompatient och för tillfället får behandling är det viktigt att du fortsätter med detta, såvida du inte får andra anvisningar av din hematolog.

Om du har allvarliga symtom och är i behov av akut läkarhjälp, ring din vårdgivare eller ett nödnummer omedelbart. Om möjligt bör du också kontakta din hematolog, för att informera honom eller henne.

Mer information

Landsspecifik information och råd från Världshälsoorganisationen (WHO) (på engelska):
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Information och råd från Europeiska centrumet för förebyggande och kontroll av sjukdomar (ECDC) (på engelska): <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>