

## Kórónaveiran (Covid-19) og eitilkrabbamein

**Dags: 20.3.2020**

Kórónaveirur eru stór ætt veira og sumar þeirra geta valdið einkennum sem svipar til inflúensu (flensu). Nýr stofn sem dreifir sér um þessar mundir kallast kórónaveirusjúkdómur (COVID-19) og getur það haft áhrif á lungu og öndunarveg.

Enda þótt margir fái aðeins lítil eða miðlungs einkenni ættu sjúklingar með eitilkrabbamein að fara sérstaklega varlega meðan þessi faraldur gengur yfir. Þetta er vegna þess að eitilkrabbamein og meðferð þess getur dregið úr getu ónæmiskerfisins að verjast sýkingum og sjúklingar verða móttækilegri fyrir því að smitast af kórónaveirunni og fá aukaverkanir.

Þetta á einkum við sjúklinga sem eru í virkri meðferð (t.d. eru í lyfjameðferð og/eða ónæmismeðferð) en hættan gengur lengra en það: eftirköst meðferðarinnar geta haldið áfram mun lengur en síðasta meðferðarlota og ónæmisbælandi áhrif meðferðarinnar geta varað í langan tíma.

Á þessum fordæmislausu tímum er mikilvægt að örvænta ekki heldur fara eftir leiðbeiningum yfirvalda, lækna (eins og sérfræðings þíns í blóðsjúkdómum, eitilkrabbameinslæknisins) og veitendum heilbrigðisþjónustu (eins og heilbrigðisráðuneytis/sjúkrahúss) og sérfræðinga (eins og Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar og Sóttvarnastofnunar Evrópu).

Myeloma Patients Europe (MPE) er að setja saman greinargóðan lista, í samstarfi við eitilkrabbameinslækna, með spurningum og svörum sem ætlaður er sjúklingum með eitilkrabbamein og mýlildi. Hafir þú frekari spurningar eða athugasemdir sendu tölvupóst á [info@mpeurope.org](mailto:info@mpeurope.org)

Á meðan hefur MPE dregið saman eftirfarandi ábendingar fyrir eitilkrabbameinssjúklinga.

### Viðhaldið félagslegri fjarlægð

Farðu sem minnst að heiman og dragið úr félagslegum samskiptum. Gerðu ráðstafanir til að vinna heima ef það er möguleiki. Mundu að þú hefur marga möguleika að hafa samband við fjölskyldu, vini, samstarfsfólk eða viðskiptavini í síma, með tölvupósti, á félagsmiðlum eða í fjarfundasambandi á netinu. Á opinberum svæðum skaltu hafa að minnsta kosti eins til tveggja metra (3-6 feta) bil milli þín og annarra einkum þeirra sem eru að hósta eða hnerra. Forðastu almenna fundi eða atburði, ferðastu ekki með strætisvagni, hópþíl, lest eða í flugvél.

### Þvoðu þér um hendur oft og venjulega

Þvoðu þér um hendur oft, með sápu eða spritti í að minnsta kosti tuttugu sekúndur. Þetta drepur veirur sem þú gætir verið með á höndunum. Hreinsaðu og sótthreinsaðu reglulega hluti og yfirborð sem snert er með sápu eða spritthreinsiefni.

### Sinntu góðu hreinlæti við öndun

Gættu þess að þú og þeir sem eru í grennd við þig. Þannig þarf að hylja munn og nef með olnbognum eða pappírspurrku þegar hóstað er eða hnerrað. Fargaðu síðan þurrkunni strax.

Andlitsgrímur geta dregið í sig dropa úr nefi og munni sem geta dreift veirunni, en það eru takmarkaðar vísbendingar um hve virkar þær eru við að koma í veg fyrir að fólk dreifi veirunni áfram – einkum til krabbameinssjúklinga. Ef þú kýst að ganga með andlitsgrímu skaltu ekki treysta á hana sem fyrirbyggjandi aðgerð og nota hana ásamt öðrum forvarnarráðstöfunum sem nefndar eru í þessum texta. Ef þú notar andlitsgrímu ætti auk þess að nota hana ásamt tíðum handþvotti með spritti eða sápu og vatni. Þú þarft einnig að vita hvernig á að nota grímuna og farga henni á réttan hátt.

Vegna þess hve vísbendingar eru takmarkaðar skaltu leita ráða hjá heilbrigðisstarfsfólki áður en þú notar grímuna. Þú getur fundið nánari upplýsingar um notkun á andlitsgrímum frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni hér: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

### Forðastu að snerta augu, nef og munn

Ef hendurnar hafa smitast geta þær borið veiruna í augu, nef og munn. Þaðan getur veiran borist inn í líkamann og þú verður veik/ur.

### Sinntu heilsunni

Haltu þig við venjulegar heilsubætandi æfingar til að halda þér í formi og við góða heilsu en farðu ekki á líkamsræktarstöðvar eða í sund. Reyndu að ná góðum nætursvefni, helst 6, 7 eða 8 klukkustundum hverja nótt. Æfðu þig annað hvort heima eða á opnu svæði, ganga eða hlaup í fersku lofti er góð leið til að varðveita heilsuna. Borðaðu vel og gættu að næringunni: þú ættir helst að borða fjölbreyttan mat með miklu af ávöxtum og grænmeti. Ef hægt er skaltu nýta þér heimsendingarþjónustu frá dagvöruverslun þinni til að komast hjá því að fara í verslunina eða leita aðstoðar hjá fjölskyldu og vinum.

### Sæktu þér upplýsingar

Sæktu þér upplýsingar um síðustu þróun mála varðandi kórónaveiruna. Farðu að ráðum veitenda heilbrigðisþjónustu, heilbrigðisstarfsmanna, stjórnvöldum og sveitarstjórnnum eða vinnuveitanda þínum um hvernig þú getur varið þig gegn kórónaveirunni. Ef þú ert með sérstakar áhyggjur skaltu hafa samband við heilbrigðisstarfsmann eða blóðfræðiteymi þitt. Reyndu fyrst að hafa samband í síma áður en þú ferð á sjúkrahúsið.

**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](#)

### **Ef þú færð einkenni**

Helstu einkenni kórónaveirunnar eru einkenni í öndunarvegi, hár hiti, hósti, andarteppa og öndunarerfiðleikar. Í alvarlegri tilfellum geta einkennin verið lungnabólga, bráðalungnateppa og nýrnabilun.

Ef þú finnur að þú sért með þessi einkenni er mikilvægt að halda sig heima og leita lækniástoðar tafarlaust en farðu ekki á sjúkrahús nema þér sé ráðlagt að gera það (t.d. af lækni þínum, blóðfræðingi, heilbrigðisstarfsmanni, samskiptaaðila í næturþjónustu o.s.frv.). Gættu þess að taka fram við einstaklinginn sem þú talar við að þú sért eitilkrabbameinssjúklingur. Farðu eftir leiðbeiningum og ráðum þeirra.

Ef þú ert eitilkrabbameinssjúklingur sem er í meðferð er mikilvægt að þú tryggir að þú haldir áfram að fá hana eins og þér er leiðbeint um nema blóðfræðingurinn segi þér annað.

Ef þú finnur til alvarlegra einkenna og þarft skyndihjálp lækna skaltu hringja í heilsugæslustarfsmann eða neyðarlínuna tafarlaust. Þú ættir einnig að hafa samband við blóðfræðing þinn ef hægt er til að láta hann vita.

### **Nánari upplýsingar**

Leiðbeiningar Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO) og upplýsingar um einstök lönd er að finna hér: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Leiðbeiningar og upplýsingar frá Sóttvarnastofnun Evrópu er að finna hér: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>