

Coronavírus (Covid-19) e mieloma múltiplo

Data: 20.03.2020

Os coronavírus são uma grande família de vírus, podendo alguns deles causar sintomas semelhantes aos da gripe (gripe). Existe uma nova estirpe que circula chamada coronavírus (COVID-19), que pode afetar os seus pulmões e vias respiratórias.

Embora um grande número de pessoas só venha a ter sintomas ligeiros a moderados, os doentes com mieloma múltiplo devem ser mais cautelosos durante o surto atual. É necessário ter mais cuidado porque o mieloma e o seu tratamento podem enfraquecer a capacidade do sistema imunitário para combater a infeção, tornando os doentes mais propensos a apanhar o coronavírus e a apresentar complicações.

Isto aplica-se especialmente aos doentes em períodos de tratamento ativo (por exemplo, aqueles que recebem atualmente quimioterapia e/ou imunoterapia), mas o risco vai mais além: os efeitos secundários do tratamento podem prolongar-se por muito mais tempo do que o último tratamento e os efeitos imunossupressores do tratamento podem ser duradouros.

Durante este período sem precedentes, é importante não entrar em pânico, mas seguir os conselhos do seu Governo, dos profissionais de saúde (como o seu hematologista [médico do mieloma múltiplo]), dos prestadores de cuidados de saúde (como o seu ministério da saúde/hospital) e dos peritos (como a Organização Mundial de Saúde e o Centro Europeu de Controlo e Prevenção de Doenças).

A Myeloma Patients Europe (MPE) está neste momento a trabalhar com clínicos de mieloma múltiplo para elaborar uma FAQ detalhada para os doentes com mieloma múltiplo e amiloidose AL. Se tiver alguma questão específica que deseje colocar, envie um e-mail para info@mpeurope.org

Entretanto, o MPE reuniu as seguintes recomendações para os pacientes com mieloma múltiplo seguirem durante este período.

Mantenha o distanciamento social

Sempre que possível, limite as saídas de casa e reduza o contacto social. Tome providências no sentido de trabalhar a partir de casa, se essa for uma possibilidade. Lembre-se que tem diversas alternativas para contactar amigos, familiares, colegas ou clientes através do telefone, e-mail, redes sociais ou opções de teleconferência on-line. Nos espaços públicos, mantenha uma distância de pelo menos um a dois metros (3-6 pés) entre si e os outros, especialmente no caso de alguém que esteja a tossir ou a espirrar. Evite reuniões ou eventos públicos, evite viajar de autocarro, comboio, metro e avião.

Lave as mãos com mais frequência do que o normal

Lave as mãos com mais frequência, com sabão ou fricção à base de álcool, durante pelo menos vinte segundos. Isto deve matar os vírus que possam estar nas suas mãos. Limpe e desinfete frequentemente os objetos e superfícies tocadas, com sabão ou um produto de limpeza à base de álcool.

Pratique uma boa higiene respiratória

Certifique-se de que você, e as pessoas à sua volta, mantêm uma boa higiene respiratória. Isto significa cobrir a boca e o nariz com o cotovelo dobrado ou com tecido quando tossir ou espirrar. Em

seguida, elimine imediatamente o tecido usado.

As máscaras faciais podem acumular gotículas do nariz e da boca que podem propagar o vírus; contudo, existem poucas provas que demonstrem a sua eficácia na prevenção da captura ou transmissão do vírus - especialmente para os doentes com cancro. Se optar por usar uma máscara facial, não confie nela como medida preventiva e utilize-a em combinação com outras medidas preventivas delineadas no presente documento. Além disso, se utilizar uma máscara, esta deve ser utilizada em combinação com uma limpeza frequente das mãos com fricção à base de álcool ou água e sabão. Também deve saber como utilizar a máscara e como descartá-la corretamente.

Em virtude das provas serem escassas, consulte um profissional de saúde antes de utilizar uma máscara facial. Pode encontrar mais informações sobre a utilização de máscaras faciais na Organização Mundial de Saúde aqui:

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

Evite tocar nos olhos, nariz e boca

Depois de contaminado, as mãos podem transferir o vírus para os seus olhos, nariz ou boca. A partir desse momento, o vírus pode entrar no seu corpo e fazer com que fique doente.

Mantenha-se saudável

Mantenha a sua rotina habitual de saúde para se manter em forma e bem, mas evite ir a ginásios e piscinas públicas. Tenha uma boa noite de sono - 6, 7 ou 8 horas por noite é melhor. Fazer exercício, seja em casa ou num espaço aberto - um passeio ou correr ao ar livre é uma boa forma de se manter saudável. Coma bem e preste atenção à sua alimentação: deve tentar ter uma dieta equilibrada, com muitas frutas e legumes. Se possível, pode utilizar o serviço de entregas ao domicílio on-line do seu supermercado local para evitar uma ida à loja ou solicitar a ajuda de familiares e amigos.

Mantenha-se informado

Mantenha-se informado sobre os últimos desenvolvimentos sobre o coronavírus. Siga os conselhos do seu prestador de cuidados de saúde, do seu profissional de saúde, das autoridades de saúde nacionais e locais ou do seu empregador sobre como se proteger do coronavírus. Se tiver

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

preocupações específicas, contacte o seu profissional de saúde principal ou a sua equipa de hematologia. Tente contactá-los primeiro por telefone ou e-mail, antes de se dirigir ao hospital.

Caso desenvolva sintomas

Os principais sintomas do coronavírus incluem sintomas respiratórios, febre alta, tosse, falta de ar e dificuldades respiratórias. Em casos mais graves, os sintomas podem incluir pneumonia, síndrome respiratória aguda e insuficiência renal.

Se estiver a sentir estes sintomas, é importante ficar em casa e procurar aconselhamento médico rapidamente, mas não vá ao hospital a menos que seja aconselhado (por exemplo, por um médico, o seu hematologista, prestador de cuidados de saúde, contacto fora de horas, etc.). Certifique-se de que a pessoa com quem está a falar está ciente de que é um doente com mieloma múltiplo. Siga as suas instruções e conselhos.

Se é um doente com mieloma múltiplo que está actualmente a receber tratamento, é importante certificar-se de que continua a tomá-lo conforme as instruções, a menos que um hematologista lhe diga o contrário.

Se estiver a sentir sintomas graves e necessitar de cuidados médicos urgentes, contacte imediatamente um prestador de cuidados de saúde ou uma linha de ajuda de emergência. Deve também contactar o seu hematologista, se possível, para o avisar.

Outras leituras

A orientação da Organização Mundial de Saúde (OMS) e informações específicas de cada país podem ser encontradas aqui: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

As orientações e informações do Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças podem ser consultadas aqui: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>