

Koronavírus (COVID-19) a myelóm

Dátum: 20. 3. 2020

Koronavírusy tvoria veľkú skupinu vírusov, pričom niektoré z nich môžu vyvolať príznaky podobné chrípke. Nový kmeň, ktorý sa v súčasnosti rozšíril, sa nazýva ochorenie koronavírus (COVID-19) a môže postihnúť pľúca a dýchacie cesty.

Hoci mnoho ľudí má len slabé až mierne príznaky, pacienti s myelómom by mali byť počas aktuálnej pandémie mimoriadne opatrní. Je to z toho dôvodu, že myelóm a jeho liečba môžu oslabiť schopnosť imunitného systému bojovať proti infekcii, čím sa u pacientov zvyšuje pravdepodobnosť nakazenia koronavírusom a súvisiacich komplikácií.

Týka sa to najmä pacientov, ktorí práve prechádzajú obdobím aktívnej liečby (t. j. sú aktuálne liečení chemoterapiou alebo imunoterapiou), ale zvýšené riziko existuje aj u ostatných pacientov: vedľajšie účinky liečby môžu pretrvávajúť ešte dlho po skončení liečby a jej imunosupresívne účinky môžu byť dlhodobé.

Počas tohto obdobia, ktoré v histórii nemá obdobu, je dôležité nepanikáriť, ale dodržiavať pokyny vlády, zdravotníckeho personálu (napríklad svojho hematológa – lekára zodpovedného za liečbu myelómu), poskytovateľov zdravotnej starostlivosti (napríklad Ministerstva zdravotníctva alebo nemocnice) a odborníkov (napríklad Svetovej zdravotníckej organizácie a Európskeho centra pre prevenciu a kontrolu chorôb).

Združenie Myeloma Patients Europe (MPE) v súčasnosti spolupracuje s klinickými lekármi v oblasti myelómu s cieľom zhromaždiť podrobný zoznam častých otázok a odpovedí pre pacientov s myelómom a amyloidózou AL. Ak máte konkrétne otázky, ktoré by ste sa chceli spýtať, napíšte e-mail na adresu info@mpeurope.org.

Združenie MPE medzitým vytvorilo pre pacientov s myelómom súbor odporúčaní, ktorými by sa mali v tomto čase riadiť.

Vyhýbajte sa kontaktu s druhými

Pokiaľ je to možné, nevychádzajte z domu a obmedzte spoločenský kontakt. Ak sa to dá, vybavte si možnosť pracovať z domu. Pripomíname, že existuje veľa možností kontaktu s priateľmi, rodinou, kolegami alebo klientmi cez telefón, e-maily, sociálne siete alebo videostretnutia. Na verejných miestach udržiavajte vzdialenosť aspoň jeden alebo dva metre od ostatných, najmä od ľudí, ktorí kašľú alebo kýchajú. Vyhýbajte sa verejným stretnutiam a udalostiam, snažte sa necestovať autobusom, vlakom, metrom ani lietadlom.

Častejšie si umývajte ruky

Umývajte si ruky častejšie, ako ste zvyknutí, a to mydlom alebo prípravkom na báze alkoholu aspoň 20 sekúnd. To by malo zabiť vírusy, ktoré sa môžu na rukách vyskytovať. Pravidelne čistite a dezinfikujte predmety a plochy, ktorých sa často dotýkate, a to mydlom alebo čistiacim prostriedkom na báze alkoholu.

Dodržiujte správnu respiračnú hygienu

Uistite sa, že vy sami aj ľudia okolo vás dodržia správnu respiračnú hygienu. To znamená zakrývanie úst a nosa ohnutým lakťom pri kašľaní alebo kýchaní. Použitú vreckovku hneď vyhodte.

Rúška na tvár môžu zachytiť kvapôčky z nosa alebo úst, ktorými sa vírus prenáša. Existuje však len obmedzené množstvo dôkazov o ich účinnosti pri ochrane ľudí pred nakazením sa vírusom a jeho šírením – najmä v súvislosti s onkologickými pacientmi. Ak sa rúško rozhodnete nosiť, nespoliehajte sa naň ako na jediné preventívne opatrenie a používajte ho v kombinácii s ďalšími preventívnymi opatreniami uvedenými v tomto dokumente. Ak budete používať rúško, mali by ste si takisto často umývať ruky prípravkom na báze alkoholu alebo mydlom a vodou. Mali by ste tiež vedieť, ako rúško správne používať a vyhodiť.

Z dôvodu nedostatku dôkazov sa pred používaním rúška poraďte so zdravotníckym personálom. Ďalšie informácie o používaní rúšok nájdete na tejto stránke Svetovej zdravotníckej organizácie:

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

Nedotýkajte sa očí, nosa ani úst

Kontaminovanými rukami si môžete vírus preniesť do očí, nosa alebo úst. Odtiaľ sa vírus dostane do tela a vyvolá ochorenie.

Udržujte si dobré zdravie

Udržujte si svoj bežný zdravý životný štýl, ale vyhýbajte sa posilňovňam a verejným bazénom. Doprajte si dostatok spánku – 6, 7 až 8 hodín každú noc. Cvičte, a to buď doma, alebo vonku – prechádzka alebo beh na čerstvom vzduchu je dobrým spôsobom, ako si udržať zdravie. Dávajte si pozor na výživu a správne sa stravujte: mali by ste mať vyváženú stravu s vysokým podielom ovocia a zeleniny. Ak je to možné, využite služby nákupu potravín online a donášky až domov alebo požiadajte o pomoc rodinu a priateľov, aby ste sa vyhli návštevám obchodov.

Buďte informovaní

Informujte sa o najnovšom vývoji v súvislosti s koronavírusom. Dodržujte odporúčania poskytovateľa zdravotnej starostlivosti, zdravotníckeho personálu, štátnych a miestnych orgánov verejného zdravia alebo svojho zamestnávateľa týkajúce sa ochrany pred koronavírusom. Ak máte konkrétne otázky, kontaktujte svojho lekára alebo príslušné hematologické oddelenie. Skôr ako pôjdete do nemocnice, skúste ich kontaktovať telefonicky alebo e-mailom.

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](#)

Ak sa prejavia príznaky

Hlavné príznaky koronavírusu sú respiračné príznaky, vysoká teplota, kašeľ, dýchavičnosť a problémy s dýchaním. Vo vážnejších prípadoch sa môže vyskytnúť zápal pľúc, akútny respiračný syndróm a zlyhanie ľadvín.

Ak máte tieto príznaky, je dôležité zostať doma a rýchlo vyhľadať zdravotnú pomoc. Nechodte však do nemocnice, pokiaľ na to nedostanete pokyn (napríklad od lekára, svojho hematológa, poskytovateľa zdravotnej starostlivosti, kontaktnej osoby mimo ordinačných hodín atď.). Konzultujúcej osobe je potrebné povedať, že ste pacient s myelómom. Dodržujte jej pokyny a odporúčania.

Ak ste pacient s myelómom, ktorý je práve v procese aktívnej liečby, a váš hematológ nerozhodne inak, je dôležité, aby ste v liečbe naďalej pokračovali podľa pokynov.

Ak máte závažné príznaky a potrebujete bezodkladnú lekársku pomoc, okamžite zavolajte na číslo poskytovateľa zdravotnej starostlivosti alebo núdzovú telefonickú linku. Ak je to možné, mali by ste sa tiež informovať svojho hematológa.

Ďalšie informácie

Usmernenia Svetovej zdravotníckej organizácie a informácie pre jednotlivé krajiny nájdete na adrese: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.

Usmernenia a informácie Európskeho centra pre prevenciu a kontrolu chorôb nájdete na adrese: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>.