

Koronavirusna bolezen 19 (Covid-19) in mielom

Datum: 20.03.2020

Koronavirusi so velika družina virusov, nekateri lahko povzročajo gripi podobne simptome. Novi sev, ki kroži trenutno, se imenuje koronavirusna bolezen 19 (COVID-19) ter lahko prizadene vaša pljuča in dihalne poti.

Medtem ko ima večina ljudi blage do zmerne simptome, morajo biti bolniki z mielomom med trenutnim izbruhom posebej previdni. Mielom in njegovo zdravljenje lahko namreč oslabi zmožnost imunskega sistema za spopad z okužbo, zaradi česar so bolniki bolj izpostavljeni okužbi s koronavirusom z zapleti.

To posebej velja za bolnike v času aktivnega zdravljenja (npr. ki so trenutno na kemoterapiji in/ali imunoterapiji), vendar tveganja s tem ni konec, saj se posledice zdravljenja lahko nadaljujejo še precej po koncu zdravljenja, imunosupresivni učinki zdravljenja pa so lahko dolgotrajni.

V teh razmerah brez primere se je pomembno izogniti paniki ter upoštevati nasvete vlade, predstavnikov zdravstvenega poklica (npr. hematologa, ki zdravi mielom), zdravstvenih ustanov (npr. ministrstva za zdravje/bolnišnice) ter strokovnjakov (npr. Svetovne zdravstvene organizacije in Evropskega centra za preprečevanje in obvladovanje bolezni).

Združenje Myeloma Patients Europe (MPE) trenutno skupaj s kliničnimi zdravniki za mielom pripravlja podrobna pogosta vprašanja (FAQ) za bolnike z mielomom in AL amiloidozo. Če imate konkretna vprašanja, pošljite e-poštno sporočilo na info@mpeurope.org

Združenje MPE je medtem zbralo naslednje nasvete, ki naj jih bolniki z mielomom upoštevajo v tem času.

Ohranjajte socialno distanco

Po možnosti hodite čim manj zdoma in zmanjšajte socialne stike. Uredite si delo od doma, če je možno. S prijatelji, družino, sodelavci in strankami ste lahko še vedno v stiku po telefonu, e-pošti, družabnih medijih ali spletnih videokonferencah. Na javnih krajih se držite na razdalji od enega do dveh metrov od drugih, še posebej če kašljajo ali kihajo. Izogibajte se sestankom ali dogodkom, vožnji z avtobusom, vlakom, podzemno železnico ali letalom.

Roke si umivajte pogosteje kot običajno

Roke si umivajte pogosteje z milom ali alkoholnim razkužilom vsaj dvajset sekund. S tem pobijete viruse na rokah. Z milom ali alkoholnim čistilom čistite in razkužujte predmete in površine, ki se jih pogosto dotikate.

Upoštevajte ustrezno dihalno higieno

Poskrbite, da sami in ljudje okoli vas upoštevate ustrezno higieno. To pomeni, da usta in nos pri kašljanju ali kihanju pokrijete s komolcem ali robčkom. Uporabljeni robček nato nemudoma zavržite.

Na obraznih maskah se lahko naberejo kapljice z nosu ali ust, s katerimi se lahko virus širi, malo pa je dokazov o tem, kako učinkovito preprečujejo okužbo ali prenos virusa, še posebej pri rakavih bolnikih. Če se odločite, da boste nosili obrazno masko, je ne uporabljajte kot edini preventiven ukrep ampak v kombinaciji z drugimi preventivnimi ukrepi, navedenimi v tem dokumentu. Če uporabljate masko, si morate poleg tega pogosto očistiti roke z alkoholnim razkužilom ali milom in vodo. Masko morate seveda znati ustrezno uporabljati in zavreči.

Pred uporabo obrazne maske se zaradi pomanjkanja dokazov posvetujte z zdravstvenim strokovnjakom. Več informacij o uporabi obraznih mask najdete na tem spletnem mestu Svetovne zdravstvene organizacije: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Ne dotikajte se oči, nosu in ust

Z umazanimi rokami se virus lahko prenese na oči, nos ali usta. Od tam se virus vnese v telo in zbolite.

Ostanite zdravi

Ohranjajte svoje zdravje in dobro počutje z običajno rekreacijo, izogibajte pa se javnim telovadnicam in bazenom. Dobro se naspite, najbolje 6, 7 ali 8 ur na noč. Rekreirajte se doma ali zunaj, sprehod ali tek na svežem zraku sta dobra načina za ohranjanje zdravja. Jejite zdravo in bodite pozorni na uravnoteženo prehrano z veliko sadja in zelenjave. Po možnosti naročajte iz lokalnih trgovin po spletu, da se izognete poti v trgovino, ali pa naj vam pri tem pomagajo družinski člani ali prijatelji.

Bodite obveščeni

Bodite na tekočem z novicami o koronavirusu. Upoštevajte nasvete svoje zdravstvene ustanove, zdravstvenih delavcev, državnih ali lokalnih zdravstvenih organov ali delodajalca o zaščiti pred koronavirusom. S konkretnimi vprašanji se obrnite na svojega primarnega zdravnika ali hematološko ekipo. Poskusite navezati stik najprej po telefonu ali e-pošti, šele nato pojdite v bolnišnico.

Če imate simptome

Glavni simptomi koronavirusa so respiratorni, visoka vročina, kašljanje, zadihanost in dihalne težave. V resnejših primerih simptomi zajemajo pljučnico, akuten respiratorni sindrom in odpoved ledvic.

Če imate te simptome, morate ostati doma in nemudoma poiskati zdravniško pomoč, vendar brez obiska bolnišnice, če vam tega ne svetujejo (npr. zdravnik, hematolog, zdravstvena ustanova,

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

dežurna služba ipd.). Oseba, s katero govorite, mora razumeti, da ste bolnik z mielomom. Upoštevajte njena navodila in nasvete.

Če ste bolnik z mielomom in se trenutno zdravite, morate s tem nadaljevati v skladu z navodili, če vam hematolog ne svetuje drugače.

Če imate resne simptome in potrebujete nujno zdravniško pomoč, takoj pokličite zdravstveno ustanovo ali številko za klice v sili. Če je mogoče, obvestite tudi svojega hematologa.

Več informacij

Smernice Svetovne zdravstvene organizacije (WHO) in informacije po državah so na voljo na tem naslovu: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Smernice in informacije Evropskega centra za preprečevanje in obvladovanje bolezni so na voljo na tem naslovu: <https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>