

Table 2 :Generella rekommendationer för Cancerpatienter under COVID-19-pandemin

Vad är coronavirus och vad är COVID-19?

Coronavirus är en familj av virus som kan orsaka vanlig förkylning. Ibland kan de orsaka mer allvarliga respiratoriska sjukdomar (luftvägssjukdomar) som svår akut respiratorisk sjukdom(SARS) eller Middle East Respiratory Syndrome (MERS).

COVID-19 är en sjukdom som orsakas av ett nytt coronavirus (SARS-CoV-2) som upptäcktes i slutet av 2019 i Kina och som smittar människor. Denna sjukdom är väldigt smittsam och har högre dödlighet än andra virus som influensa eller H1N1 (svininfluensa).

Generaldirektören för Världshälsoorganisationen (WHO) deklarerade COVID-19 som en pandemi den 11:e mars 2020.

Vad betyder pandemi?

En pandemi är en infektion som har spridit sig till flera länder eller kontinenter och som drabbat många människor. Vid tidpunkten då detta dokument utarbetades hade 209 länder runt om i världen drabbats av COVID-19 med mer än 1,563,000 infekterade patienter och mer än 91,830 dödsfall. Länder som har rapporterat de högsta dödstalen på grund av COVID-19-pandemin är Italien, Spanien, USA, Frankrike, Kina och Iran.

Kommer jag att bli allvarligt sjuk om jag får COVID-19-infektion?

Generellt sprids COVID-19 på liknande sätt som en förkylning eller influensa och de flesta individer som blir smittade får inga eller endast milda eller måttliga symtom.

Lätta symtom hanteras oftast genom att man stannar hemma med egenvård i hemmet som vid förkylning eller influensa.

Som övriga coronavirus kan COVID-19 ibland leda till svåra luftvägssymtom och lunginflammation och som i sällsynta fall kan det vara dödligt.

Vilka har en ökad risk för att drabbas av svår lunginflammation? Tillhör jag en riskgrupp som cancerpatient?

Det finns en ökad risk att bli allvarligt sjuk om man tillhör en riskgrupp som exempelvis personer över 70 år, patienter med nedsatt immunförsvar och patienter med samsjuklighet (cancer, diabetes, lung- eller hjärtsjukdom, njursvikt, autoimmun sjukdom, organtransplanterade eller patienter med immunhämmande behandling) eller vid graviditet.

Det är därför väldigt viktigt för cancerpatienter att följa rekommendationer för att undvika att infekteras.

Det finns begränsad kunskap kring COVID-19 och cancer men två studier från Kina visar att cancerpatienter

hade högre risk för COVID-19-infektion med en högre risk för komplikationer i form av behov för intensivvård och död.

Den ökade risken för COVID-19-infektion hos cancerpatienter skulle kunna förklaras av nedsatt immunförsvar på grund av cancersjukdomen i sig, komplikationer efter kirurgi, immunhämmande effekt av cancerbehandling (cytostatika, kortison, strålbehandling, transplantation), nedsatt allmäntillstånd, undernäring.

Grad av immunhämning beror även på patientens fysiska kondition, typ av behandling, tid från sista behandling, typ av cancer, benmärgstransplantation, ålder och samsjuklighet.

Det är således viktigt att ta kontakt med din läkare om du får cancerbehandling för att fråga om risken för COVID-19-infektion.

Hur smittar COVID-19?

COVID-19 smittar i första hand mellan människor när en person som bär på infektionen pratar, hostar eller nyser (så kallad droppsmitta). Droppar med viruset färdas genom luften och kan på så vis nå en person i närheten, inom någon eller några meters avstånd. Får man exempelvis viruset på händerna och man sedan rör vid ansiktet kan viruset överföras till slemhinnor i ögon, näsa eller mun.

Viruset kan också överföras via förorenade ytor när droppar med viruslandar på ytor. Individer som kommer i kontakt med förorenade ytor kan antingen själva bli smittade (genom att röra vid ansiktet) eller smitta andra (genom personlig kontakt som kramar eller handskakning).

Vilka är symtomen för COVID-19?

Symtomen kommer oftast 2 till 14 dagar (4 dagar i genomsnitt) efter att man smittats. De vanligaste symtomen är feber, hosta, snuva, halsont, trötthet, muskel- och ledvärk och diarré. Enbart luktförlust och/eller smakförlust (även utan andra symptom) har rapporterats men det är ovanligt. Vissa personer kan även vara utan symptom eller ha mycket milda symptom trots infektion.

OBS! Kontakta omgående sjukvården vid: hög feber ($> 38^{\circ}\text{C}$), andningssvårigheter, snabb och/eller ytlig andning, bröstsmärtor, vid förvirring eller om du blir blå omläpparna eller i ansiktet.

Tabell 3: Hur kan jag skydda mig? Finns det några specifika åtgärder som cancerpatienter bör följa för att undvika COVID-19 infektion?

Hur kan jag skydda mig?

Följ rekommendationer från Folkhälsomyndigheten.

Förebyggande åtgärder: Med tanke på att det inte finns någon specifik behandling för COVID-19, är det bästa sättet att förebygga COVID-19-infektion att undvika att bli exponerad av SARS-CoV-2 virus.

För att förebygga infektionen bör man följa strikta hygienrutiner och ett ansvarsfullt beteende.

För närvarande ökar antalet fall av COVID-19 snabbt. Även om följande vägledning är särskilt strikt, vi föreslår att fortsätta vara noggrann tills utbrottet minskas dramatiskt och situationen där du befinner dig förbättras.

Åtgärder beträffande personlig- och miljöhygien.

Betydelsen av personlig hygien framhävs av alla onkologiska föreningar.

Åtgärder som rekommenderas:

Personlig hygien:

- ✓ Tvätta dina händer ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder (tiden som det tar att sjunga "Happy Birthday To You" två gånger).
- ✓ Använd desinfektionsmedel med minst 70% alkohol om du inte har möjlighet att tvätta dina händer med tvål och vatten (Ha alltid desinfektionsmedel med dig om detta är möjligt!).
- ✓ Undvik att röra ögon, näsa och mun. **Tvätta dina händer först!**
- ✓ Hosta och nys i en pappersnäsdud och slänga alltid pappersnäsduden i en papperskorg och tvätta händerna. Alternativt kan du hosta eller nysa i armvecket (aldrig i dina händer!).
- ✓ Vid cancerbehandling i tablettform, kan munhålan vara en infektkälla, så utöver regelbunden tandborstning, kom ihåg att skölja med antibakteriellt munvatten.

Miljöhygien:

- ✓ Rengör och desinfektera föremål och ytor i hemmet och på kontoret regelbundet (använd vanligt rengöringsmedel eller engångservetter (släng dem direkt efteråt)).
- ✓ Kom ihåg att rengöra ytor och föremål som många personer kommer i kontakt med, som dörrhandtag, telefoner, tangentbord, stolar, bordsytor och ljusbrytare (Enligt WHO kan coronavirus överleva på ytor i några timmar upp till några dagar).
- ✓ Rör så få föremål som möjligt i fordon, affärer och på sjukhuset (nycklar, handtag, ledstänger, kontanter).



- ✓ Tvätta dina köpta grönsaker och frukter.

Beteendeförändringar:

Med tanke på denna pågående pandemi och att cancerpatienter har en ökad risk för COVID-19 infektion så rekommenderar vi dig att "stanna hemma" och "undvika platser där människor samlas".

Stanna hemma!!!

Behåll social distansering även om du mår bra!

Cancerpatienter som har pågående strålbehandling, cellgiftsbehandling, annan immunhämmande behandling som ex kortison eller som nyligen avslutat sin behandling eller har svår samsjuklighet (från lunga, hjärta eller autoimmun sjukdom), äldre patienter över 70 år eller de som har gått igenom en benmärgstransplantation måste vara extra försiktiga och följa rekommendationer om att stanna hemma och undvika platser där människor samlas eftersom immunsystemet hos dessa personer kan vara nedsatt.

Du skall undvika att lämna huset om det inte är absolut nödvändigt.

Dubör undvika att gå ut för att handla även för nödvändiga produkter som mat och läkemedel. Du kan använda hemleverans- eller internettjänster eller fråga vänner, familj eller grannar att hjälpa dig att handla. De skall lämna dina inköp utanför dörren.

Om du inte har någon pågående behandling och du måste arbeta, planera så att du arbetar hemifrån (gå till jobbet endast om du inte kan arbeta hemifrån).

Använd telefon för att få kontakt med din läkareistället för att träffa din läkare.

Följ rekommendationen om social distansering och undvik att samlas hemma.

Under pandemin, är det klokt att inte bjuda in vänner och gäster hemma.
(OBS! Personer som är infekterade med coronavirus kan se friska ut!).

Om det är absolut nödvändigt att gå ut:

- ✓ Undvik att vara på allmänna platser och på platser där det samlas mycket folk (bio, teater, fester, folkmassor)
- ✓ Undvik att använda kollektivtrafik.
- ✓ Undvik att resa!

Undvik handskakningar, kramar, att hälsa med en kyss, sitta för nära med andra ... och håll cirka 2 meters avstånd även när du är hemma! (tills det blir lugnare med COVID-19 pandemin)

Undvik att dela mat och köksredskap (bestick, glas, osv) utan att rengöra dem först.

Ventilera ofta ditt hem och spendera tid ute i friska luften.

Undvik särskilt att komma i kontakt med personer som har luftvägssymtom (snuva, hosta, halsont, andningsbesvär, muskelsmärter, feber) och dela inte föremål för personligt bruk med dem.

Undvik kontakt med personer som nyligen varit utomlands oavsett om de har symptom eller inte.

Canceröverlevare och patienter utan aktiv cancerbehandling

Om du är canceröverlevare eller det har gått en lång tid från din sista cancerbehandling, behöver du inte följa alla strikta rekommendationer, speciellt om du är yngre än 70 år, inte har genomgått benmärgstransplantation och inte har någon annan sjukdom som leder till nedsatt immunförsvar. Du kan fråga din onkolog (cancerläkare) avseende din risk att drabbas av infektion och om det finns några specifika försiktighetsåtgärder som behövs i ditt fall.

Under den pandemi som den vi befinner oss i nu, måste du vara uppmärksam på alla rekommendationer från Folkhälsomyndigheten (såsom strikta rekommendationer om att stanna hemma och inte samlas) för att kontrollera pandemin. Dessutom måste man följa lokala rekommendationer avseende person- och miljöhygien såsom restriktioner avseende hur man ska bete sig (social distansering, att tvätta händer, att undvika samlas, att rengöra och desinfektera ytor, att inte röra ansiktet med händer). Fråga din läkare!

Just nu bör du avstå från att resa om det inte är nödvändigt. Det är för att förhindra spridningen av covid-19 och minska din risk att drabbas. Det gäller både resor inom Sverige, och till andra länder och stanna hemma!

Användning av mask:

Tills nyligen rekommenderade man inte att använda mask om man inte var sjuk. Nu rekommenderar dock både Centre of Disease Control and Prevention (US) och European Centre for Disease Prevention and Control att alla får bära en mask när de befinner sig på platser med mycket folk även om man inte har symptom. Detta anses kunna hjälpa till att minska smittspridning från människor som kanske har viruset utan att veta om det.

Samma rekommendation bör följas av cancerpatienter också. Du behöver bära en mask när du befinner dig på platser med mycket folk.

Användning av mask i befolkningen bör anses som en extra åtgärd och inte som ersättning till andra väl-etablerade förebyggande åtgärder som är beskrivna ovan.

Användning av mask från dig som patient och medföljande vid besök på Onkologiklinik anses från flera internationella och nationella cancerföreningar som obligatorisk.

Felaktig användning av mask kan i vissa fall öka risken att drabbas av infektion.

Detta kan bero på att man placerat masken på ett felaktigt sätt eller att man rör ansiktet ofta med händerna.



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

Patienter bör få instruktion om hur man använder mask på ett korrekt sätt, hur man placerar den och hur man tar bort den. Kom ihåg! Rör inte maskens utsida och tvätta dina händer direkt innan och efter du tar bort masken.

Masken används bara en gång!

Eftersom masken kan bidra till en missvisande känsla av skydd, kom ihåg att användning av mask kan inte fullständigt skydda dig och du måste behålla tillräckligt avstånd med andra (ungefär 2 meter).

Table 4: Vad kan man göra om någon uppvisar symtom?

Finns det vaccin eller behandling mot COVID-19? Finns det mat eller kosttillskott som är effektiva mot COVID-19-infektion?

Vad kan man göra om någon i familjen har symtom?

(eller om någon i familjen är asymtomatisk (dvs är utan symtom) men där man misstänker COVID-19-infektion).

Du bör undvika:

- Personer med konstaterad COVID-19 infektion, antingen med symtom eller utan, tills test för virus blir negativ
- Asymtomatiska personer som möjligen har fått infektion (har varit i nära kontakt med ett konstaterat fall) i 14 dagar eller efter att test är negativ.
- Personer med lätta symtom (test är inte genomfört) i 14 dagar och om de är asymtomatiska (fråga gärna din läkare)

Om möjligt bo inte i samma hushåll som någon som är smittad eller sjuk, men eftersom detta oftast inte är möjligt så bör du i möjligaste mån undvika nära kontakt.

Hygienråd:

Undvik om möjligt att dela säng. Använd inte samma bestick eller andra köksredskap, handdukar, servetter eller andra objekt utan att tvätta av dem ordentligt först.

Undvik om möjligt att använda gemensamma utrymmen som badrum och kök, och kom ihåg att regelbundet vädra gemensamma utrymmen. Om ni inte har mer än ett badrum se till att städa ytor som du måste ta i regelbundet. Tänk på att hålla avstånd, ca 2 m. Informera dina anhöriga om vikten av självisolering i minst 14 dagar (var god se ovan), och om sjuk i minst 2 dygn till efter att personen blivit symptomfri.

Det är säkert att tvätta kläder från person som är smittad med övrig tvätt.

Det räcker att man i övrigt städar som man gör i normala fall. Det räcker att använda vanliga rengöringsmedel som säljs i butik. Du kan hantera dina sopor som vanligt och töm dem regelbundet. [Folkhälsomyndigheten]

Vad kan du göra om du har symtom?

OBS! Kontakta omgående sjukvården vid: hög feber (> 38 °C), andningssvårigheter, snabb och/eller ytlig andning, bröstsmärtor, vid förvirring eller om du blir blå om läpparna eller i ansiktet.

Ring alltid först innan du söker vård och åk inte direkt till en mottagning, det är för att undvika att smitta andra om du skulle ha COVID-19. Det finns särskilda rutiner för hur du i så fall tas om hand.

Ring telefonnummer 1177 om du behöver sjukvårdsrådgivning. Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård. Meddela också alltid din Onkologavdelning samt meddela vården om din cancersjukdom och vilka läkemedel/behandlingar du får.



Om du har pågående behandling för din cancer (cytostatikabehandling/ strålbehandling/ immunterapibehandling) och får hög feber, oavsett andra symtom, vänligen kontakta din Onkologmottagning/avdelning. Det kan vara behandlingsrelaterade symtom/biverkningar och du kan vara i behov av ineliggande vård. Om man misstänker COVID-19 så kommer du först att testas för detta.

Vad kan du göra om du varit i kontakt med en person med bekräftad COVID-19-infektion?

De flesta som smittas av COVID-19 får lindriga besvär, symtomen påminner ofta om vanlig förkylning eller influensa. [Folkhälsomyndigheten]

När och var ska du söka vård?

Om du har lindriga besvär med feber, snuva, torrhosta eller andra milda symtom ta kontakt och meddela din kontaktsköterska eller Onkologmottagning per telefon för att få råd om du kan stanna hemma eller om du behöver söka vård eller ändra något i din behandling (t.ex. avbryta tablettbehandling (cytostatika) eller exempelvis få råd om behandling för lindring av dina symtom).

Enkla råd att följa om du har symptom:

Hosta och nys i armvecket eller i en pappersnäsduk och släng alltid denna direkt i en papperskorg och tvätta sedan händerna. [Folkhälsomyndigheten]

Använd paracetamol somfebernedsättande.

Hemma: Vid misstänkt eller bekräftad smitta på COVID-19 ska du stanna hemma i karantän/isolera dig hemma, inte lämna din bostad eller ta emot besök tills du varit utan symtom i minst 2 dygn eller 14 dagars symptomfrihet från exponering. Detta är det viktigaste du kan göra för att minska att sprida smittan. [Folkhälsomyndigheten]

- Om du klarar din egenvård själv och inte behöver hjälp, inte är åldrad och inte har annan allvarlig sjukdom isolera dig i ditt hushåll, och undvik nära kontakt med familjemedlemmar. Om det är möjligt för dina familjemedlemmar att byta bostad för en tid kan detta vara en möjlighet för att minimera smittspridning. []
- Ett annat alternativ för att minimera smittspridning är att hålla avstånd från dem som du delar bostad med. Var god se rekommendationer i föregående avsnitt om hygienråd i denna tabell under rubriken "Vad kan man göra om någon i familjen har symptom?".

Finns det vaccin eller behandling mot COVID-19?



Vaccin:

Sedan mars 2020, har man startat studier på vaccin mot COVID-19 på friska testpersoner. Det kommer att ta minst 12 månader tills vi har ett utvecklat **vaccin** som är testat och godkänt. [Läkemedelsverket]

Tills vi har ett färdigt och åtkomligt vaccin behöver vi följa de rekommendationer som finns för att minimera smittspridningen. (Var god se information på Folkhälsomyndigheten.se, krisinformation.se).

Behandling:

Det finns i nuläget inget godkänt läkemedel mot COVID-19. Den behandling som ges vid svårare sjukdom är inriktad på att stödja lungfunktionen och eventuellt andra påverkade organ. Det pågår ett arbete, både internationellt och i Sverige, för att undersöka olika läkemedelsbehandlingar i kliniska studier. [Folkhälsomyndigheten]

Klorokin, ett läkemedel som används för att behandla malaria, har visat vissa positiva effekter vid COVID-19 och används i vissa länder för att behandla svår COVID-19-sjukdom.

Eftersom det i nuläget endast finns begränsade data om effekt och säkerhet av klorokin och hydroxiklorokin vid behandling av covid-19, ska dessa läkemedel enbart användas inom kliniska studier. Båda substanserna kan ge allvarliga biverkningar, som till exempel rubbningar av hjärtrytmen.

Antibiotika fungerar endast mot bakteriella infektioner och hjälper ej vid behandlingen mot COVID-19 som är en virussjukdom.

Notera att uppdatering av information kring vaccin och behandling finns att hämta på folkhälsomyndigheten.se.

Finns det mat, kosttillskott eller "läkemedel" från komplementär och alternativmedicin (Complementary and Alternative Medicine) som visats ha effekt mot COVID-19?

Det finns inget stöd eller bevis för att olika dieter, kosttillskott eller "läkemedel" från alternativmedicin hjälper att bekämpa COVID-19-infektion genom att stärka immunförsvaret.

Råd och svar angående myter runt COVID-19 finns att läsa på WHO's hemsida. (WHO: World Health Organization) <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Table 5: Ta hand om dig!
Tips för att hantera oro och stress

Ta hand om dig!

Att leva hälsosamt kan minimera risken att bli sjuk (inkl att drabbas av en allvarlig virusinfektion såsom influensa eller förkylning, att drabbas av cancer, hjärtsjukdom och diabetes)

Ta hand om dig och din hälsa så gott du kan!

- Andas frisk luft!
Vädra i ditt hus/lägenhet för att få in frisk luft. Spendera tid utomhus men kom ihåg att bibehålla social distansering.
- Utöva daglig fysisk aktivitet.
- Håll dig sysselsatt med det du tycker är roligt och stimulerande och fortsätt med dina vanliga rutiner så gott det går!
 - Använd din kreativitet och ha kul; laga mat, arbeta i trädgården, sjung, pyssla och spela spel.
 - Ta hand om dig och din familj, använd tiden till att göra roliga saker hemma, utöva dina hobbies, ta hand om ditt hem, ex organisera och gör fint hemma.
 - Om du bor ensam försök att vara kreativ och umgås och gör saker med dina nära och kära via videosamtal eller håll kontakten via nätet och sociala medier.
 - Lyssna på radio, titta på tv eller delta i olika onlinekurser.
 - Försök att undvika program som skapar rädsla och oro gällande COVID-19-pandemin, hämta din information om COVID-19 från tillförlitliga källor, utgå från folkhalsomyndigheten.se, 1177.se och krisinformation.se.
 - Tänk även på den information som du delar med andra.
 - Försök att hitta stunder för avkoppling, ta en promenad, titta på film eller lyssna på musik. Ta dig tiden att umgås med nära och kära via olika sociala plattformar för att bibehålla kontakten som till exempel via Facebook, Instagram, twitter, sms, telefonsamtal och videosamtal (ex via Zoom, skype etc).
 - Arbeta eller studera hemifrån om du kan.
 - Se till att du har läkemedel hemma så att du klarar dig i 30 dagar.
 - Du bör avstå från att åka med kollektivtrafiken, handla i butiker eller vistas i lokaler där det finns många människor samtidigt. Ta istället hjälp av anhängiga eller grannar för att till exempel handla mat eller utträtta ärenden. De bör lämna dina varor utanför dörren. Du kan också kontakta kommunen där du bor om du behöver hjälp.
- Avsätt tid för att vila och koppla av... du har tid till detta!
- Drink ordentligt med vatten så att du inte blir uttorkad.
 - Kom ihåg att särskilt äldre kan ha svårt att själva känna när de är törstiga och därför glömma att dricka.
- Undvik att röka och att dricka alkohol
 - Det är inte bra för din hälsa och det kan försvaga ditt immunförsvar och potentiellt kan detta leda till

att du blir mer mottaglig för virusinfektioner.

- Tillgängliga studier visar att personer som röker eller som har rökt är överrepresenterade bland de svåra fallen av COVID-19. [Folkhälsomyndigheten]
- Att sluta röka ger hälsovinster redan efter en kort tid. Som exempel kan nämnas en ökad syresättning, lägre blodtryck och förbättrad lungfunktion. Vill du ha hjälp att sluta röka finns stöd att få till exempel hos Sluta-Röka-Linjen, 020-84 00 00. [Folkhälsomyndigheten]
- Ät hälsosamt
 - Ät mer grönsaker och frukt. Välj gärna rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök. (kom ihåg att skölja dem noggrant innan) [<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/mat--rekommendationer/>]
 - Ät mindre rött kött och chark – gärna mindre än 500 gram per vecka. [Folkhälsomyndigheten]
- För dig som har husdjur hemma
 - Det finns inte beskrivet för COVID-19 att smittan kan överföras från människa till husdjur. [Folkhälsomyndigheten]
- Se till att få en god nattsömn. Sömn är viktigt för både den psykiska och fysiska hälsan. [Folkhälsomyndigheten]
- Stresshantering, se tips och råd på 1177. [<https://www.1177.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/>]

Stresshantering [Folkhälsomyndigheten, 1177]

[<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/om-du-kanner-oro-for-coronaviruset/>]

[<https://www.1177.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/stress/>]

Utbrottet av COVID-19 och de åtgärder som görs för att minska smittspridningen kan av många upplevas som stressande. Oro och ångest under en kris som denna kan vara mycket påfrestande och vara svår att hantera.

Känner jag mig stressad?

Varningssignaler och symptom på stress

Det är viktigt att lyssna på dessa signaler och göra något åt detta. Det finns mycket du kan göra själv för att hantera stressen men det är också viktigt att våga be om hjälp om man behöver.

- Är du ångestfylld? Har du svårt att koppla av och varva ner? Blir du lätt irriterad och otålig över småsaker? Har du svårt att sova? Har du svårt att koncentrera dig? Har du dåligt minne? Har du lätt att fastna i negativa tankar? Känner du dig lätt distraherad? Har du nedsatt aptit, huvudvärk, ont i magen eller hjärtklappning? Känner du dig spänd och har ont i kroppen? Känner du dig uppgiven och trött? Undviker du sociala kontakter?

Förslag till stresshantering:

- Var kreativ i hur du håller kontakten med nära och kära samt gör saker som du mår bra av enligt ovan.
- Det är ofta bra att sätta ord på sin oro. Prata med någon som du litar på och berätta hur du känner. Om

du hellre vill prata med någon utomstående finns det flera organisationer som erbjuder stöd via telefon, chatt eller mejl. Hit kan du vända dig om du mår dåligt och behöver prata om din ångest eller oro.

[<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skyddadig-och-andra/om-du-kanner-oro-for-coronaviruset/>]

- Acceptera situationen och det du inte kan förändra/påverka och lägg energi på det du kan göra något åt. Kom ihåg att detta kommer att gå över.
- Använd dig utav avslappningsövningar, meditation, yoga, fysisk aktivitet, promenader, musik, läsning, praktisera andningsövningar och muskelavslappande övningar. [<https://www.1177.se/liv--halsa/stresshantering-och-somn/avslappning-genom-andning/>]
- Om du känner att nyheterna gör dig stressad och får dig att må dåligt, begränsa då tiden du tittar eller lyssnar på nyheter och använder sociala medier, särskilt innan du ska sova. [Folkhälsomyndigheten]
- Ät hälsosamt (undvik socker i mat och dryck, alkohol och för mycket koffein).
- Fortsätt med dina dagliga rutiner eller skapa nya som passar situationen, t.ex. gå upp vid samma tid på morgonen även om du arbetar/studerar hemifrån. Detta inger trygghet och stabilitet för kroppen. [<https://www.rodakorset.se/vad-vi-gor/kris-och-katastrof/krisstod/sa-minskar-du-din-oro-vid-en-kris/>]
- Använd dig av strategier (positiv coping) som tidigare hjälpt dig att må bättre i stressande situationer.
- Se till att få en god nattsömn. God sömnhygien inkluderar:
 - Eftersträva samma **sömnrutin**, stig upp och gå till sängs samma tid varje dag.
 - Undvik kaffe, te, läsk, energidryck och nikotin 6 h innan du lägger dig. Du som röker eller snusar och som slutar med detta förbättrar ofta din sömn.
 - Undvik att sova dagtid, om du behöver vila ta endast en kort tupplur eller powernap, inte längre än 30 minuter. Denna sovstund ska inte tas för sent på dagen, ej efter kl 3 på eftermiddagen, då kan den göra så att du har svårare att somna på kvällen och även minska på nattsömnens djup.
 - Använd din säng endast för att sova.
 - Se till att det är mörkt, tyst och svalt där du ska sova, undvik att använda mobil, dator, surfplatta eller att titta på tv 2 h innan sänggående.
 - Fysisk aktivitet gör ofta så att du sover bättre och det minskar även stress och ångest.

Dessa rekommendationer kan hjälpa dig att må bättre. Om du fortfarande upplever oro eller ångest kontakta din vårdgivare för ytterligare hjälp och stöd.

Du kan hitta mer detaljerad information nedan:

ACS <https://www.cancer.org/latest-news/tips-for-staying-healthy-while-stuck-at-home.html>

ACS <https://www.cancer.org/latest-news/nurture-your-emotional-health.html>

CDC <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

<https://health.rh.gov/publications/guidelines/coping-with-stress.pdf>

För råd och stöd från svenska sidor var god se nedan:

-folkhälsomyndigheten.se

-1177.se



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

-krisinformation.se

-rodakorset.se

-mind.se

Tabell 6. Lita på din läkare och läkarteamet

Till Patienter:

Lita på din läkare och läkarteamet

Din läkare och läkarteamet har som mål att du känner dig trygg och att garantera en hög livskvalitet.

Under pandemin kan Onkologiska Kliniker och läkare behöva ta beslut om drastiska åtgärder för att minska antalet besök av cancerpatienter till sjukhuset.

Detta baseras på:

1. Erfarenhet från Kina (som vid Zhongnan sjukhuset vid Wuhan Universitet i Hubei) där man noterade att andelen som insjuknade i COVID-19 var större hos patienter med cancer. Patienternas prognos gällande deras cancersjukdom försämrades och det fanns högre risk för död i COVID-19-infektion bland patienter med cancer.
2. Personalbrist kan förekomma på Onkologiska kliniker under COVID-19-pandemin på grund av:
 - Omplacering av sjukvårdspersonal till andra avdelningar för att ta hand om patienter med COVID-19-infektion.
 - Sjukvårdspersonal kan behöva vara i karantän eller självisoleras på grund av sjukdom.

Lita på din läkare och på den information du får från din Onkologiska Klinik.

I många fall är risk för COVID-19-infektion och dess komplikationer större än den potentiella nyttan av cancerbehandlingen. Din läkare kan föreslå att man avstår från en eller flera kurer eller skjuter fram behandlingen i några veckor tills risken för infektion är lägre.

Om du har varit i kontakt med en person som diagnostiserats med COVID-19 och du är i karantän, bör din cancerbehandling skjutas upp tills den tiden det kan ta att utveckla symptom på COVID-19 (inkubationstid på 14 dagar). Detta betyder att du skall vänta 14 dagar och då vara symptomfri under dessa dagar innan du kan återuppta din cancerbehandling.

Om du drabbas av COVID-19-infektion bör din cancerbehandling avbrytas tills du tillfrisknat.

Ta kontakt med din läkare för att få information vad det gäller nyttan respektive risker med att fortsätta eller med att skjuta på din cancerbehandling.

Möjligheten att skjuta upp en behandling eller göra längre behandlingsuppehåll kommer att diskuteras för varje enskild patient, beroende av den kliniska bilden, typ av cancer och eventuella risker för svår COVID-19-infektion.

Under pandemin med Covid-19 kan det vara säkrare och klokt att:

- Skjuta upp rutinkontroller och icke-akuta läkarbesök.
- Skjuta upp planerade operationer, speciellt för högriskpatienter på grund av hög ålder eller samsjuklighet (komplikationsrisker ökar för patienter som har genomgått cancerkirurgi inom en månad från diagnos av COVID-19 infektion).
- Prioritera cancerkirurgi för akuta onkologiska tillstånd och aggressiva tumörer (för att undvika cancermortalitet)
- Skjuta upp eller avstå från adjuvant cytostatikabehandling (speciellt om nyttan av kirurgi / strålbehandling är hög medan nyttan av cytostatikabehandlingen är låg eller tveksam).
- Skjuta upp stödjande behandling som bisfosfonater (används för att minska risken för skelettrelaterade händelser vid myelom eller skelettmetastaserad cancer) och blodtappningar (=flebotomier) (t.ex. för polycytemi, hemokromatos).
- Bibehålla livsviktiga cytostatikabehandlingar eller annan behandling för att bromsa eller bota cancer.

COVID-19-pandemin kan påverka hur Onkologiska kliniker fungerar

COVID-19-pandemin kan påverka hur Onkologiska kliniker fungerar. Olika typer av säkerhetsåtgärder vidtas för att minska risk för infektion. Sjukvårdspersonal kan behöva omplaceras. Dessutom kan planerade besök bli uppskjutna eller inställda.

I sällsynta fall kan Onkologiska Kliniker behöva arbeta som akutklinik för att ta hand om patienter med COVID-19-infektion. Om du har en pågående livsviktig cancerbehandling förväntar man sig att din behandling kommer att fortsätta, antingen på din eller på en annan Onkologisk klinik.

Var uppmärksam på att under rådande omständigheter kommer din Onkologiska Klinik att använda sig utav speciella åtgärder för patienternas och personalens trygghet. Detta kan ändra de rutiner du är van vid.

Följ rekommendationer, håll dig lugn och känn dig trygg i att din Onkologiska klinik kommer att stötta och hjälpa dig!

Peroral cytostatikabehandling (tablettbehandling): För att minska antalet besök på sjukhuset, och om det är möjligt, kan en större andel patienter komma att få cytostatikabehandling i tablettform istället för infusioner. Utvärdering av behandlingseffekt samt biverkningar bör i första hand ske via telefon eller videosamtal.

Strålbehandling under pandemin med Covid-19

Under kommande veckor och månader förväntar man sig att patienter, sjukvårdspersonal och strålbehandlingsavdelningar kan komma att påverkas under pandemin.

Detta kan påverka hur strålbehandlingen ges.

Således:

- Akuta onkologiska tillstånd (ryggmärgskompression (=tumörer som skapar ett tryck på ryggmärgen), tumörer som trycker på luftvägarna, tumörblödning) bör behandlas akut.
- Patienter vars strålbehandling inte kan skjutas upp kommer att prioriteras och man kommer att använda ett beprövat hypofraktioneringsschema (=strålbehandlingsschema där man ger högre doser under kortare tid).
- För övriga patienter rekommenderas att varje patientfall diskuteras på multidisciplinär konferens där man bör ta hänsyn till den kliniska bilden, typ av cancer och potentiella risker för svår COVID-19-infektion.
- För patienter med misstänkt eller konstaterad COVID-19-infektion, bör möjlighet att starta, fortsätta, skjuta upp eller avstå från strålbehandling tas på multidisciplinär konferens där man bör ta hänsyn till den kliniska bilden, typ av cancer och potentiella risker vid en svår COVID-19-infektion.
- Om patienter utvecklar symtom under behandling bör de informera sjukvårdspersonalen omgående.
- Hos symtomatiska patienter eller patienter med konstaterad COVID-19-infektion, är det obligatoriskt för patienter att ha på mask och handskar före ankomst till strålbehandlingsavdelning.

Ta kontakt per telefon, innan besöket på din Onkologiska klinik om:

- a) Du har feber $>38^{\circ}\text{C}$, hosta, halsont, snuva eller andra misstänkta symtom på COVID-19.
- b) Du har varit i nära kontakt med en person som har konstaterad COVID-19-infektion eller väntar på testresultat för COVID-19.

Kom ihåg att patienter som får strålbehandling tillsammans med cytostatika eller efter cytostatikabehandling, samt patienter som planeras för benmärgstransplantation eller har hematologisk cancersjukdom har en ökad risk för infektion i jämförelse med patienter som enbart får strålbehandling. Detta bör tas i beaktande när man planerar behandling.

Patienter med hematologisk cancer:

Graden av immunhämning är särskilt hög hos patienter med hematologisk cancer och patienter som genomgått benmärgstransplantation.

Personlig hygien, användning av skyddsutrustning och isolering är således väldigt viktig för att minska risk för infektion.

- Rutinkontroller bör skjutas upp.
- Med tanke på kraftig immunhämning samt förlängd immunhämning är icke-akut benmärgstransplantation inte motiverad under COVID-19-pandemin (beslut bör tas i varje enskilt patientfall baserat på potentiell risk och nytta för varje patient).

Ditt onkologiska team kommer att ta det bästa beslutet för dig!

Avbryt inte din cancerbehandling om din läkare inte rekommenderar detta. Rädsla för COVID-19-infektion bör inte påverka hur man väljer att bekämpa cancersjukdomen.



Viktigt att känna till!

- Om du blir kallad till screeningsbesök för bröstcancer, tarmcancer eller livmoderhalscancer, skjut upp besöket till längre fram.
- Icke-akuta rutinkontroller kan göras via telefon eller videosamtal (där detta erbjuds).
- Om du har symtom som kan vara relaterade till din cancersjukdom, ta kontakt med din Onkologiska klinik för rådgivning.

Om du har några frågor eller funderingar avseende ovanstående, tveka inte att kontakta din Onkologiska klinik.

Kommunikation:

NOTERA: Det är viktigt att du har all uppdaterad kontaktinformation till din Onkologiska klinik så att du snabbt kan kontakta din klinik och få råd och stöd vid behov.

Internetskydd för patienter

Med tanke på rådande situation och föreslagna rekommendationer (att stanna hemma) kommer du att behöva spendera mer tid hemma och eventuellt navigera på internet. Du bör vara medveten om att det finns risk för vilseledande information på nätet ("Dr browser"), bloggar och på sociala medier (facebook, instagram, twitter osv).

Du bör vara försiktig med att ta del av information från osäkra internetkällor utan lämplig medicinsk vägledning. Hämta din information om COVID-19 från tillförlitliga källor, utgå från folkhalsomyndigheten.se, 1177.se och krisinformation.se.

Personal och sjukhuskydd

Vi har ansvar att se till att skydda inte bara cancerpatienter utan även sjukvårdspersonal och sjukhus för att säkerställa att sjukvården ska fortsätta att fungera.

Tabell 7. På Onkologiska Kliniken

Patienter eller besökare som är förkylda (eller som är under 18 års ålder) ska inte besöka Onkologiska Kliniker.

Ring innan du kommer till en Onkologisk Klinik och informera din läkare/sköterska om:

- Du har symtom som relateras till COVID-19 som exempelvis feber eller hosta.
- Du har varit i kontakt med en person med bekräftad COVID-19 de senaste 2-3 veckorna.
- Du har varit utomlands eller till ett område med hög incidens av COVID-19 (hög andel rapporterade fall av COVID-19).

Kom ihåg ditt eget ansvar för att inte sprida smittan av COVID-19. Din Onkologiska klinik kommer att vara tacksam för att du tar ditt ansvar och följer rekommendationerna.

Om du har symtom och du redan har kommit till din Onkologiska klinik:

- Informera omgående läkare eller sjukvårdspersonal om dina symtom (var vänlig och undvik att vistas i väntrum, för att minska risk för spridning).
- Hosta eller nys i en pappersnäsduk eller i armvecket, be att få en mask och ta på dig den.

Ditt besök på sjukhuset

I vissa länder rekommenderas att du och dina medföljande bär mask innan ert besök på sjukhuset.

Fysisk kontakt

- Undvik direkt fysisk kontakt med din läkare och annan sjukvårdspersonal.
- Undvik fysisk kontakt som hälsningar med kyss och kramar samt handskakningar.
- Undvik direkt kontakt även med andra personer som befinner sig inom sjukhusområdet.
- Även inom sjukhusområdet bör man hålla ett säkert avstånd (2 meter) från andra människor.

Besökare eller medföljande personer:

Besök till sjukhus bör begränsas till det absolut nödvändiga.

- Antal besökare ELLER medföljande personer: för att garantera säkerheten och för att undvika stor folksamling, tillåter man enbart en (1) besökare eller medföljande för varje patient (till mottagningsbesök, behandlingsbesök, besök för kirurgiska ingrepp och till inläggande patienter).

- Undantag kan vara aktuellt för ineliggande patienter i livets slutskede [NCCN], men sannolikt inte i områden där det finns hög incidens av COVID-19-infektion.
- Var uppmärksam på lokala riktlinjer. För särskilt drabbade områden förväntas att myndigheter implementerar extra åtgärder och vissa sjukhus kommer inte att tillåta besökare eller medföljande överhuvudtaget.
- Om det är möjligt kom till Onkologiska kliniken ensam.
- Besökare eller medföljande till strålbehandlingsenheter bör undvikas.
- Patienter, besökare eller medföljande bör vara på sjukhus och onkologiska kliniker bara så länge det är nödvändigt.
- Patienter, besökare och medföljande bör tvätta händer eller använda desinfektionsmedel med 70% alkohol innan och efter besök/undersökningar.
- Uppmuntra patienter att komma i tid och inte för tidigt till sjukhuset för att undvika trängsel i väntrummen (patienter kan exempelvis vänta utomhus).

Kaféer, restauranger och väntrum

- Undvik platser med mycket folk på sjukhuset: kaféer, restauranger och väntrum.
- I sådana miljöer är smittrisen ganska hög även om man behåller ett säkert avstånd till andra.

För ineliggande patienter

För att skydda cancerpatienter från COVID-19-infektion kommer patienter med bekräftad COVID-19-infektion att vara isolerade.

Inga besökare eller medföljande är tillåtna att besöka patienter med misstänkt eller bekräftad COVID-19-infektion.

För ineliggande patienter utan COVID-19-infektion rekommenderar man i första hand att undvika besök men man kan ibland tillåta en (1) besökare eller medföljande person för en begränsad tid och efter tillstånd.

Att uttrycka dina önskemål till sjukvården

Under extrema omständigheter, kommer man att införa förbud till alla sjukhusbesök (även för patienter utan symtom)

Du bör reflektera över viktiga frågor för dig och diskutera dem med dina nära och kära:

- Vilken nivå av livskvalitet skulle vara oacceptabel för mig?
- Vilka är de viktigaste målen om mitt hälsotillstånd försämras?

- Om jag inte kan prata själv, vilken person i mitt liv skulle jag vilja att föra min talan?
- Vem ska **inte** bli involverad i beslutandeprocessen för mig?
- Om mitt hjärta stannar, vill jag få hjärt–lungräddning (HLR)?

Att donera och få blod under COVID-19-pandemin

Kan jag få COVID-19 från blodtransfusion?

Det finns hittills inga bevis på att coronavirus kan smitta via blodtransfusion.

Pre-donationsscreening görs för att förebygga donation från personer med luftvägssymtom.

Med tanke på att rådande situation är speciell och att man inte har upplevt något liknande tidigare är evidensen för denna frågeställning begränsad till studier som har publicerats de senaste tre månaderna.

Kan jag donera blod för att få veta om jag har COVID-19?

Nej. Du ska inte donera blod för att ta reda på om du har COVID-19. Blodcentraler testar inte för COVID-19.

Kan jag få COVID-19 när jag donerar blod?

Nej. Att donera blod är säkert. Man använder alltid nya, sterila nålar som kasseras efter användning. Om du är i behov av blodtransfusion kan dina anhöriga och vänner donera blod utan problem.

Jag vill veta mer om COVID-19!

En lista av potentiella frågor till sjukvårdspersonal finns tillgängliga på (engelska):

<https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/low-blood-counts/infections/questions-to-ask-about-coronavirus.html>

Cancerfonden har också en liknande webbsida på svenska:

<https://www.cancerfonden.se/rad-och-stod/coronavirus-och-cancer/fragor-och-svar>

<https://www.cancerfonden.se/rad-och-stod/coronavirus-och-cancer/tips-och-rad>

Världshälsoorganisationen erbjuder de senaste nyheterna avseende COVID-19 på följande websida (på engelska):

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Ytterligare information kan hittas på följande websidor:

Folkhälsomyndighet (svenska):

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/fragor-och-svar/>

CDC (Center for Disease Control and Prevention) engelska



The Author and the main coordinator:
Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

ACS (American Cancer Society) Coronavirus, COVID-19, and cancer (engelska)

<https://www.cancer.org/about-us/what-we-do/coronavirus-covid-19-and-cancer.html>

ACS (American Cancer Society) Fight Cancer During COVID-19 | (engelska)

<https://www.cancer.org/involved/help-fight-cancer-from-home-during-covid-19.html>