

Tabela 2. Opšte informacije za obolele od malignih bolesti za vreme pandemije COVID-19

Šta je korona virus, a šta COVID-19?

Korona virusi su porodica virusa koji mogu da izazovu običnu prehladu. Takođe u nekim slučajevima oni mogu da budu uzrok mnogo ozbiljnijih bolesti respiratornog sistema kao što su teški akutni respiratorni sindrom (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS) i respiratorni sindrom Srednjeg Istoka (Middle East Respiratory Syndrome, MERS).

COVID-19 je bolest uzrokovana novim beta korona virusom nazvanim Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) koja je prvo opisana u Kini u decembru 2019. U pitanju je RNA virus, visoko kontagiozan, koji dovodi do veće smrtnosti u poređenju sa virusom influence kao i H1N1 virusom.

Generalni direktor Svetske zdravstvene organizacije je 11. mart 2020. proglasio COVID-19 globalnom pandemijom.

Šta je pandemija?

Pandemija je infekcija koja se proširila na više zemalja ili kontinenata, prilikom koje je zaražen veliki broj ljudi. U vreme pisanja ovih preporuka, COVID-19 se proširio na 209 zemlje i regija širom sveta sa više od 1.563.000 potvrđenih slučajeva zaraze i uzrokovao je više od 91.830 smrtnih slučajeva. U isto vrijeme Italija, Španija, SAD, Francuska, Kina i Iran imaju najveću stopu smrtnosti od ove bolesti.

Kakve su šanse da ću imati tešku bolest ako dobijem COVID-19?

U suštini, COVID-19 se širi na slične načine kao obična prehlada ili grip, većina zaraženih pojedinaca su asimptomatski ili osećaju blage do umerene simptome.

Osobe sa blagim oblikom bolesti se leče kod kuće simptomatskom terapijom kao u slučaju prehlade ili gripe.

Kao što se beleži i kod ostalih bolesti uzorkovanih korona virusima, ponekad dolazi do teške virusne pneumonije ili teškog akutnog respiratornog distresa što u nekim slučajevima može dovesti i do smrti.

Koje osobe imaju povećani rizik za tešku infekciju disajnih puteva? Kao neko ko boluje od maligne bolesti, da li sam pod povećanim rizikom?

Teški oblici infekcije disajnih puteva se većinom javljaju kod starijih osoba, osoba s oslabljenim

imunitetom, osoba sa pridruženim bolestima (malignitet, šećerna bolest, plućne i srčane bolesti, bolesti bubrega, autoimune bolesti, nakon transplantacije, imunosuprimirani) ili za vreme trudnoće.

Iz ovih razloga je važno da se bolesnici s malignom bolešću pažljivo pridržavaju preporuka za izbegavanje infekcije.

Uprkos ograničenim dokazima na temelju kojih bi se doneli čvrsti zaključci, dva izveštaja iz Kine upućuju da bolesnici s malignom bolešću imaju povećani rizik od infekcije SARS-CoV-2 virusom kao i da imaju ozbiljniju kliničku sliku, u većem procentu se primaju u jedinice intenzivne a tok bolesti može završiti smrtnim ishodom

To se objašnjava činjenicom da bolesnici sa malignom bolešću mogu imati smanjenu otpornost zbog same prirode bolesti, hirurških komplikacija, imunosupresivnog učinka lečenja (hemioterapije, kortikosteroida, radioterapije, transplantacija), lošeg opšteg stanja, malnutricije i/ili kaheksije.

Treba naglasiti da imunosupresija zavisi od opšteg stanja bolesnika, prisustvu hematološke maligne bolesti, transplantaciji koštane srži, životnom dobu i pridruženim bolestima.

Ukoliko ste u toku lečenja od maligne bolesti ili ste se ranije lečili, možete kontaktirati svog onkologa ili ustanovu u kojoj se lečite da se raspitate u vezi rizika oboljevanja od infekcije COVID-19.

Kako se SARS-CoV-2 virus širi?

SARS-CoV-2 je virus koji se uglavnom širi vazduhom i prenosi se od osobe do osobe kada inficirana osoba razgovara, kija ili kašlje. Virus se širi kapljicama iz disajnih puteva inficiranih osoba i može dospeti direktno u oči, nos, usta osoba koje su u bliskom kontaktu (unutar 2 metra).

Pored navedenog, kapljice mogu dospeti na površine. Osobe koje dodiruju površine na koje su dospele kapljice mogu zaraziti sebe (dodorujući vlastiti nos, usta ili oči), ili druge pojedince (bliskim kontaktom kao što su grljenje ili rukovanje), a koji će nakon toga dodirivati nos, usta ili oči.

Koji su simptomi?

Simptomi se obično pojavljuju u periodu od 2-14 dana nakon izloženosti i uključuju povećanje telesne temperature, kašalj, curenje iz nosa, bolove u grlu, umor, bolove u telu i dijareju. Opisuje se i izolovan iznenadan gubitak čula mirisa i/ili ukusa (čak i u odsustvu simptoma od strane gornjeg respiratornog sistema), ali nije uobičajen.

VAŽNO! Kontaktirajte odmah medicinsku pomoć u slučaju: visoke temperature (preko 38 °C), problema sa disanjem, bolova u grudima, u slučaju dezorjentisanosti i u slučaju ako Vam poplave usne ili lice.



The Author and the main coordinator:

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



Tabela 3: Kako se mogu zaštititi? Postoji li protokol ili neke posebne mere zaštite koje bi osobe koje boluju od raka trebalo da poštuju da bi izbegle infekciju koronavirusom COVID-19?

Kako se mogu zaštititi?

- Pridržavajte se preporuka Ministarstva zdravlja Republike Srbije. Primarna prevencija: U nedostatku specifičnog lečenja za COVID-19, najbolji način za sprečavanje nastanka bolesti je izbegavanje izlaganja virusu. Primarna prevencija može se postići primenom strogih higijenskih mera I mera socijalnog distanciranja.
- U vreme pisanja ovog vodiča, broj slučajeva zaraženih COVID-19 virusom se I dalje povećava. Iako su ove smernice posebno restriktivne, ne predlažemo vam da smanjite nivo opreza sve dok je epidemija u vašoj zemlji aktivna.

Mere lične higijene I higijene životne sredine.

Važnost higijenskih mera prepoznala su sva ugledna onkološka društva.

Preporuke uključuju:

Lična higijena:

- Često perite ruke sapunom i vodom u trajanju od najmanje 20 sekundi (upravo ono vreme koliko vam je potrebno da otpevate dva puta „Sretan vam rođendan“). Koristite sredstva za dezinfekciju ruku sa 70% ili više alkohola kada niste u mogućnosti da operete ruke sapunom i vodom (ako je moguće, uvek nosite sredstvo za dezinfekciju ruku!).
- Izbegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta pre nego što operete ruke
- Kašljite i kijajte u papirnu maramicu, a zatim je odmah bacite u smeće, a ako pri ruci nemate maramicu, kašljite i kijajte u lakat (nikad u šake!) ü
- Usna duplja može biti glavni izvor infekcije, pa osim redovnog pranja zuba, ispirajte usta I antibakterijskim sredstvima

Higijena životne sredine:

- Redovno čistite i dezinfikujte predmete i površine kod kuće (obične krpe sa nanetimsredstvima za održavanje domaćinstva će ubiti virus) i u kancelariji (koristite jednokratne maramice, a zatim ih bacite).

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

- Ne zaboravite da čistite mesta koja se često dodiruju, kao što su kvake, telefoni, tastatura, stolica, površina stola i prekidači za svetlo. (Prema izveštajima, koronavirusi mogu preživeti na površinama nekoliko sati ili čak do nekoliko dana).
- Rukujte sa što je manje moguće predmeta u vozilima, prodavnicama, bolnicama (ključevi, ručke, rukohvati, gotovina, bankomat...).
- Operite kupljeno povrće i voće.

Promena ponašanja:

- Kako se pandemija brzo širi i pacijenti oboleli od raka su u visokom riziku od infekcije COVID-19. Stoga se u ovoj fazi pandemije toplo preporučuje strogo „ostajanje kod kuće“ i „ne okupljanje u javnosti“.

Ostanite kod kuće!!! ... ne okupljajte veći broj ljudi čak ni unutar svoje kuće !!!

- Vežbajte društveno distanciranje čak i ako se dobro osećate!
- Pacijenti sa karcinomom koji su trenutno podvrgnuti radioterapiji ili hemoterapiji ili je prošlo kratko vreme od poslednjeg lečenja (imunosupresivne terapije ili kortikosteroidi), imaju teške pridružene bolesti (teška respiratorna, kardiovaskularna, autoimuna bolest), stariji su ili su bili lečeni transplantacijom koštane srži se posebno moraju pridržavati mera boravka kod kuće i potpuno obustaviti viđanje sa drugim ljudima, jer je njihov imunološki sistem značajno oslabljen.
- Izbegavajte da napuštate Vaš dom, osim ako to nije krajnje neophodno.
- Ne bi trebalo da izlazite u kupovinu .Umesto toga koristite usluge dostave iz supermarketa ilizamolite prijatelje, članove porodice ili komšije da obave kupovinu i preuzmu lekove umesto Vas I da ih ostave ispred Vaših vrata.
- Ukoliko niste na terapiji i morate da radite ili idete u školu/fakultet, pokušajte da radite od kuće I slušajte nastavu i učite od kuće (idite na posao samo ako ne postoje mogućnosti da radite od kuće).
- Koristite mogućnosti tele-medicine i e-mail, umesto da lično vidite svog lekara, kada je to moguće.. Ostanite u komunikaciji sa svojim prijateljima preko elektronskih pomagala, sprovodite socijalno distanciranje i izbegavajte okupljanja kod kuće sa ljudima koji ne žive sa Vama. (Budite oprezni !!! Ljudi koji su zaraženi coronavirusom mogu izgledati zdravo!)

Ukoliko je neophodno da izlazite van kuće:

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

- Izbegavajte da se nalazite na javnim površinama, gusto naseljenim fizičkim prostorima (bioskopi, pozorišta, žurke, ljudska gužva) Izbegavajtejavni prevoz (voz, autobus, taksi). U pekari uzimajtepecivo I hleb u kesi ili drškom ili još bolje kupujte upakovane pekarske proizvode. Izbegavajte putovanja !!!

Izbegavajte rukovanje, zagrljaje, poljupce, držite fizičku distancu od drugih ljudiod približno dva metra, čak i ako ste kod kuće! (dok se epidemija bolesti COVID-19 ne smiri) Izbegavajte da delite posuđe za hranu i kuhinju (pribor za jelo, čaše, salvete itd.) i druge vrste predmeta ukoliko ih prethodno niste detaljno očistili Često provetrajajte kuću i provodite vreme na svežem vazduhu. Naročito izbegavajte bilo kakav kontakt sa ljudima koji imaju simptome respiratorne infekcije (kijanje, kašalj, gušobolja ili otežano disanje, bolove u mišićima ili visoku temperaturu) i ne delite lične stvari sa njima. Izbegavajte kontakt sa ljudima koji su doputovali iz inostranstva, sa ili bez simptoma nalik gripu.

Pacijenti izlečeni od karcinoma i pacijenti koji nisu na aktivnoj terapiji

- Ukoliko ste izlečeni od raka ili je prošlo dosta vremena od poslednje terapije, možda nećete morati da sledite tako stroge mere, naročito ukoliko niste starije životne dobi, niste imali transplantaciju koštane srži ili nemate drugi razlog za oslabljenost imunog sistema. Konsultujte Vašeg onkologa o potrebnim merama predostrožnosti I riziku od infekcije.
- Ipak, tokom pandemije, poput one u kojoj trenutno živimo, morate da obratite pažnju na poruke lokalnih zdravstvenih institucija I strogo pratiti mere koje donose (poput strogog „ostajanja kod kuće“ i „ne okupljanja“). Osim toga, striktno poštujujte mere lične higijene I higijene životne sredine (socijalno distanciranje, učestalo i pravilno pranje ruku, izbegavanje okupljanja, održavanje površina čistim i dezinfikovanim, i ne diranje lica kada ruke nisu oprane. Pitajte svog lekara!
- Za vreme pandemije izbegavajte međunarodna putovanja i krstarenja (čak i ako su u vašoj zemlji dozvoljena) i ostanite kod kuće! Ovo će svima pomoći u kontroli epidemije COVID-19 i umanjice Vaš rizik od izloženosti. Ukoliko ipak morate da putujete, imajte na umu da u nekim zemljama možete da se obratite lokalnim vlastima da biste bili obavešteni o bilo kojim konkretnim merama koje treba da sledite kada posetite zemlju.)

Upotreba maske:

Dosadašnje preporuke nisu savetovale upotrebu maske za lice kod opšte ili čak osetljive populacije, osim kada osoba ima respiratorne simptome, temperaturu ili je dokazano pozitivna na COVID-19. Međutim, najnovije smernice Centra za kontrolu i prevenciju bolesti (SAD) i Evropskog centra za prevenciju i kontrolu bolesti savetuju upotrebu maske u zatvorenom prostoru ili na ulici kod prisustva većeg broja

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

ljudi čak i kada nemate nikakve simptome. Ovakva mera je uvedena da smanjenji rizik od prenosa virusa od pojedinaca koji možda imaju virus, ali ne znaju da ga imaju.

Istih smernica treba da se pridržavaju i pacijenti oboleli od raka. Morate da nosite masku kada god se nađete malom prostoru, čak i ako ste potpuno bez simptoma bolesti.

- Upotrebu maski za lice u zajednici treba razmotriti samo kao dodatnu meru, a ne kao zamenu za utvrđene preventivne mere koje su gore opisane
- Upotreba maske je obavezna tokom posete onkološkoj bolnici, kako za Vas tako i za Vašu pratnju
- Postoje upozorenja da nepravilna upotreba maske može povećati rizik od infekcije.
- To može biti posledica menjanja maske ili učestalog kontakta ruku s licem (npr. kada se naočare zamagljuju, ogrebotina zbog svraba, osećaja potrebe za zamenom maske, neprestanog stavljanja i uklanjanja iz bilo kojeg razloga).
- Pacijent bi trebali biti upućeni i edukovani o načinu održavanja ispravnosti maske, njenom stavljanju i skidanju. Zapamtiti! Ne dodirujte spoljašnje lice maske i perite ruke neposredno pre i posle uklanjanja. Masku nakon skidanja ne bi trebalo ponovo koristiti.
- Budući da upotreba maske doprinosi lažnom osećaju sigurnosti, imajte na umu da Vas upotreba maske ne štiti u potpunosti i morate da održavate dovoljnu udaljenost od drugih ljudi (približno 2 metra, ~ šest stopa).

Tabela 4. Šta raditi ako neko ima simptome bolesti?**Da li postoji vakcina ili tretman? Da li postoji režim ishrane ili vid suplementacije efektivan protiv COVID-19 infekcije?****Šta raditi ako neko u porodici ima simptome bolesti?****(ili ako nema simptome ali postoji mogućnost da je zaražen)**

Trebalo bi da izbegavate:

- Zaražene osobe (koje mogu biti i bez ikakvih simptoma), sve dok njihov test ne bude negativan.
- Osobe koje su možda zaražene (osobe koje su bile u kontaktu sa potvrđenim slučajem infekcije), tokom 14 dana karantina / test negativan
- Ukoliko je osoba sa blagim simptomima (a nije testirana), tokom 14 dana (pitajte svog lekara)

Ako je moguće, trebalo bi da živite u različitim smeštajima, ali kako to u većini slučajeva nije moguće, izbegavajte bliski kontakt. Izbegavajte deljenje kreveta (kad je to moguće), korišćenje istog posuđa i druge kuhinjske opreme (pribor za jelo, čaše, salвете, peškire, sudne krpe itd.), kao i bilo koje druge predmete bez ispravnog čišćenja. Ako je moguće, izbegavajte korišćenje zajedničkih prostorija, kao što su kuhinje ili kupatila, i ne zaboravite da redovno provetrate zajedničke prostorije. Ako nemate drugo kupatilo ili toalet, očistite zajedničko kupatilo brisanjem površina koje morate dodirnuti. Kada delite prostor, držite sigurnu distance !!! (2 metra, ~ 6-7 stopa). Informišite osobu o važnosti samoizolacije tokom 14 dana. Osoba ne bi trebalo da trese prljav veš, jer to može širiti virus u vazduhu. U veš mašini može sigurno da pere svoj veš sa stvarima drugih ljudi. Redovno izbacujte kućni otpad. Ograničenje primene ovih mera može biti da su ljudi koji žive u istoj kući već zaraženi u vreme simptoma i / ili dijagnoze

Šta da radite ako imate simptome bolesti?

VAŽNO! Trebalo bi odmah potražiti lekarsku pomoć u slučaju: visoke temperature (iznad 38 ° C ili 100,3 stepena F), nedostatka daha, bolova u grudima, zbunjenosti, plavih usana ili lica. Odmah se obratite svom lekaru ili onkološkom centru.

Napomena: Ako ste na aktivnom onkološkom lečenju (hemioterapija / radioterapija / imunoterapija) i imate temperaturu, bez obzira na druge simptome, odmah se obratite svom lekaru ili onkološkom centru. Možda imate neželjene efekte povezane sa lečenjem koje ćete morati rešiti i možda ćete morati da budete primljeni u bolnicu. Ako se sumnja na COVID-19, proći ćete posebne testove.

Šta da radite ako ste bili u kontaktu sa osobom koja je inficirana koronavirusom i/ili ako ste bez simptoma/sa blagim simptomima suspektim ili dokumentivanim za COVID-19?

Većina obolelih od COVID-19 će biti bez simptoma ili će imati blage simptome slične gripu ili prehladi.

Postupak: Ako osetite blage simptome poput temperature, curenje iz nosa, blagi suvi kašalj ili druge blage simptome, obratite se svom lekaru telefonskim putem i ostanite kod kuće!

Poseta hitnoj pomoći samo za pacijente sa teškim simptomima.

Jednostavne mere koje treba slediti kada imate simptome: Pokrijte nos i usta kada kašljete ili kijate. Ako koristite maramicu, odmah je odložiti. Ako nemate maramicu, kašljite ili kijajte u pregib lakta.

Koristite paracetamol za snižavanje telesne temperature

Život kod kuće: Ako ste zaraženi ili postoji sumnja na infekciju COVID-19, trebali biste ostati strogo u karantinu, van društvenog života, sve dok se potpuno ne oporavite. Ovo je mera sa najvećim uticajem za prekid prenosa.

- Ako možete da se starate sami o sebi i ne treba vam nikakva pomoć, niste stari i nemate ozbiljne komorbiditete, preselite članove porodice u drugu kuću, kada je to moguće.
- Alternativno, možete ostati kod kuće, ali ne delite krevet (ako je moguće), ne delite hranu i kuhinjske potrepštine (pribor za jelo, čaše, salвете, peškire, sudne krpe) i druge vrste opreme bez njihovog ispravnog čišćenja. Ako je moguće, izbegavajte korišćenje zajedničkih prostorija, kao što su kuhinje ili kupatila, i ne zaboravite da redovno otvarate prozore u zajedničkim prostorijama (ako možete). Ako nemate drugo kupatilo ili toalet, očistite zajedničko kupatilo brisanjem površina koje morate dodirnuti. Kada delite prostor, održavajte sigurnu distancu !!! (2 metra, ~6-7 stopa). Informišite svoje poznanike i ljude koji žive s vama o važnosti vaše samoizolacije tokom 14 dana. Ne tresite prljav veš, jer to može proširiti virus u vazduhu. U veš mašini možete sigurno oprati veš sa stvarima drugih ljudi. Redovno izbacujte kućni otpad. Ograničenje ovih mera može biti da su ljudi koji žive u istoj kući već zaraženi u vreme simptoma i / ili dijagnoze.

Saveti za Srbiju:

- 1. U Srbiji karantin (izolacija za sumnjive slučajeve) traje 28 dana, a ne 14**
- 2. Novodijagnostikovani asimptomatski ili minimalno simptomatski bolesnici nisu kod kuće ... svi pozitivni slučajevi se sada smeštaju u specijalne bolnicame u sajamskim, sportskim dvoranama itd ...**
- 3. Ljudi starijim od 65 godina na snazi je permanentna zabrana izlazaka! Mladji od 65 godina imaju ograničenja u skladu sa odlukama Vlade Republike Srbije**
- 4. U Srbiji su zatvoreni bioskopi, pozorišta, teretane, restorani ...**
- 5. U našim bolnicama prateće osobe su strogo zabranjene!**

Da li postoji vakcina ili lek dostupan protiv COVID-19 infekcije?

Vakcine: protiv COVID-19 nema vakcine.

Od marta 2020. godine, neke vakcine protiv COVID-19 testirane su na zdravim dobrovoljcima u kliničkim studijama. Bez obzira na to, može proći i do 12 meseci pre nego što vakcina postane dostupna za upotrebu. Dok ne bude na raspolaganju vakcina, mere ponašanja ostaju glavni lek protiv širenja bolesti.

Lekovi: Još nisu dostupni lijekovi za asimptomatske slučajeve ili slučajeve sa blagim simptomima COVID-19. Lečenje je slično lečenju prehlade ili gripa.

U slučaju brzog razvoja situacije, lekar će vas savetovati o bilo kakvom specifičnom tretmanu koji je potreban ako razvijete ozbiljnu infekciju COVID-19. (Pitajte svog lekara koristeći telefonski razgovor)



Nekoliko novih lekova se testira u kliničkim ispitivanjima, od kojih se većina koristi u teškim bolestima COVID-19. Hlorokin, lek koji se trenutno koristi za lečenje malarije, pokazao je neke ohrabrujuće rezultate. Trenutno se koristi u mnogim zemljama za lečenje pacijenata sa teškom infekcijom COVID-19. Bez obzira na to, nije raspoloživo randomizovano ispitivanje koje bi moglo jasno proceniti i kvantifikovati vrednost hlorokinina za lečenje ove koronavirusne infekcije.

Da li postoje specifični lekovi za prevenciju COVID-19 infekcije?

U vreme pisanja rukopisa ne preporučuje se neki poseban lek koji bi sprečio novu infekciju koronavirusom. Antibiotici deluju samo protiv bakterijskih infekcija i nisu korisni u sprečavanju infekcije koronavirusom.

Da li postoji način ishrane ili drugi oblik suplementacije ili bilo koji lek iz domena alternativne medicine (CAM) koji se pokazao kao efikasan protiv COVID-19 infekcije?

Uprkos nekim tvrdnjama koje se pojavljuju na internetu, nema čvrstih dokaza da način ishrane, CAM ili suplementi (hrana, intravenska infuzija nutrijenata, vitamini, minerali, aminokiseline, antioksidanati i drugi nutrijenti) mogu pomoći protiv infekcije COVID-19 jačanjem imunološkog sistema

Savet za koronavirusnu bolest (COVID-19) za javno razotkrivanje mitova sačinila je WHO i dostupan je na internetu. (WHO: Svetska zdravstvena organizacija)

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Tabela 5: Budite zdravi i uživajte u boravku kod kuće

Saveti za upravljanje anksioznošću i stresom!

Ostanite zdravi

Zdrave životne navike mogu pozitivno uticati na smanjenje rizika od obolevanja (uključujući sklonost i težinu virusnih infekcija, gripa ili prehlade; smanjuje mogućnost da dobijete rak, srčane bolesti i dijabetes).

Ostanite zdravi koliko možete!

- Udišite svež vazduh!

-Često provetravajte kuću i provodite vreme na svežem vazduhu.

-Otvorajte prozor više puta u toku dana

-Provedite vreme u svojoj bašti, posebno ako je vreme lepo, uz distanciranje čak i sa članovima porodice!

- Vežbajte
- Uvek se nečim zanimajte - uživajte u višku slobodnog vremena

- Vreme je da se posvetite svojim hobijima u zatvorenom prostoru!

- Koristite svoju kreativnost! Kuvajte, crtajte, igrajte društvene igre...

- Održavajte kuću. Garderoba? Napravite sezonsku zamenu odeće! Vreme da napravite nešto kod kuće za šta nikada niste imali vremena!

- Vreme je za konstruktivno prijatno vreme sa porodicom. Zapamtite socijalno distanciranje.

- Slušajte radio, gledajte TV ili prisustvujte online programima za opuštanje. (Pokušajte da izbegavate programe koji pretežno naglašavaju probleme sa pandemijom COVID-19. Ovo vam neće pomoći) .Gledajte komedije.

- Opustite se i provedite više vremena sa svojim prijateljima koristeći tehnologije društvenog distanciranja (Facebook, Instagram), blogove i mikroblogove (Blogs, Twitter), poruke i telefonske pozive i video pozive (Zoom, Skype, itd.).

- Igrajte video-igre

- Prebacite se na rad on-line i obrazovanje u školi on-line.

- Budite sigurni da imate dovoljno lekova za potrebe tokom 30 dana.
- Koristite usluge dostave iz supermarketa i e-tržišta ili zamolite prijatelje, porodicu ili komšije da preuzmu kupovinu i lekove za Vas. Neka ih ostave ispred vaših vrata .
- Odmorite se, sada imate više vremena.
- Uzimajte dovoljno vode / ostanite hidrirani
- to će pomoći da se bolje osećate
- zapamtite da stari i bolesni mogu imati smanjen osećaj žeđi (napravite plan uzimanja vode tokom dana, kao da zalivate cveće)
 - Izbegavajte pušenje i alkohol
- štetni su za zdravlje, oslabljuju imunološki sistem i potencijalno mogu olakšati virusne infekcije
- kod kuće ste u zatvorenom okruženju, a potreban vam je čist vazduh!
 - Zdravo se hranite:
- unosite više voća i povrća (ne zaboravite da ih temeljno očistite)
- smanjite hranu bogatu životinjskim mastima
 - Ako u domaćinstvu imate kućne ljubimce
- Ne postoje dokazi da životinje / kućni ljubimci, poput pasa i mačaka, mogu biti zaraženi koronavirusom. Možete se lepo provesti sa svojim kućnim ljubimcem.
- Spavajte dovoljno
- Upravljajte stresom.

Stres i anksioznost

Izbijanje koronavirusne bolesti 2019. (COVID-19) predstavlja stresan događaj za sve. Kod pojedinih osoba strah i anksioznost nekada mogu biti preterani.

Da li sam pod stresom?

Postoje znaci koji mogu da vam ukažu da ste pod stresom.

Prepoznavanje ovih znakova posebno je važno za osobe osetljive na stres, poput onih koji već imaju neki oblik problema mentalnog zdravlja.

- Da li se osećate anksiozno, nervozno, razdražljivo, krivite druge ili se sukobljavate sa drugima, nemirni ste, uznemireni i ne možete da se opustite ili spavate? Da li se osećate umorno i ne možete ništa da radite, ne možete se koncentrisati ili ste zaboravni? Da li se vaš apetit promenio ili imate glavobolju? Da li želite da ste stalno sami?

- Ono što je predloženo u odeljku „ostanite zdravi“ može vam pomoći.

Takođe vam predlažemo:

- Održavajte veze sa drugima. Pogledajte gornje predloge kako da se opustite i provedete više vremena sa svojim prijateljima koristeći tehnologije socijalne distancije.
- Telefonirajte ili razmenite poruke sa ljudima u koje imate poverenja (članovi porodice, prijatelji, mentori, sveštenici..) i delite sa njima svoja iskustva, osećanja i zabrinutosti. Ovo može biti od velike pomoći.
- Uključite se u prijatne aktivnosti i pokušajte da prihvatite okolnosti koje se ne mogu promeniti
- Opustite svoje telo i um meditacijom, jogom, vežbom, šetnjom, muzikom, čitanjem i vežbama disanja i opuštanja mišića
- Shvatite da je razumljivo biti zabrinut. Zadržite osećaj nade i mislite pozitivno. Promenite moto iz „teško je vreme“ u „teško je vreme, ali će proći“.
- Ako uočite da Vas gledanje vesti uznemirava, ne gledajte vesti, naročite ne pre spavanja.
- Zdravo se hranite (izbegavajte slatko, alkohol i previše kofeina).
- Održavajte svakodnevnu rutinu i raspored što je više moguće, uprkos promenama. Na primer, nastavite da se budite u ustaljeno vreme čak i ako radite od kuće.
- Radite ono što Vam prija I što Vam čini raspoloženje boljim
 - Planirajte nabavke unapred da bi ste izbegli nedostatak robe ili lekova (kao što je gore opisano)
 - Dobro se naspavajte.
 - Pridržavajte se iste rutine spavanja (ista vremena spavanja i budnosti)
 - Pokušajte da spavate kada ste umorni, ali ukoliko ne možete da zaspate, pokušajte nešto opuštajuće poput slušanja audio knjiga ili meditacije, te korišćenjem aplikacija za spavanje.
 - Izbegavajte kofein, nikotin i alkohol 4-6 sati pre spavanja
 - Izbegavajte spavanje po danu, s izuzetkom spavanja manje od jednog sata pre 15 časova, ukoliko Vam je neophodno
 - Spavajte samo u svom krevetu



The Author and the main coordinator:

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

- Ugasite sva svetla i držite telefon dalje od kreveta. Pored toga, dva sata pre spavanja treba izbegavati svetla sa računara, televizora ili telefona
- Vežbanje poboljšava san i smanjuje stress. Gore navedene zdrave mere mogu vam pomoći da se osećate bolje. Ako ste i dalje pod stresom, obratite se svom lekaru.

Detaljnije informacije o tome kako da se fizički i psihički bolje osećate možete pronaći na veb sajtu Američkog Udruženja za rak (na engleskom i španskom jeziku):

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.ri.gov/publications/guidelines/coping-with-stress.pdf>

Tabela 6: Verujte vašem lekaru i timu koji vas leči

Verujte vašem lekaru i timu koji vas leči

Glavni cilj tima koji Vas leči je da vas zaštiti i garantuje visok kvalitet nege.

Tokom dužih epidemija mogu se preduzeti agresivne mere od strane lekara i onkoloških centara kako da bi smanjila učestalost pregleda pacijentima obolelim od malignih bolesti.

Ovo se zasniva na:

1. Iskustvu iz Kine (poput bolnice Zhongnan Univerziteta Vuhan u Hubei-u) gde je primećeno da je incidenca COVID-19 posebno velika kod pacijenata obolelih od malignih bolesti. Onkološki ishodi su bili različiti, sa većom verovatnoćom smrti usled infekcije COVID-19.
2. Nedostatak osoblja koji može uticati na Vaš onkološki centar tokom epidemije COVID-19
 - preusmeravanjem zdravstvenih radnika da pokriju zahteve u toku epidemije COVID-19
 - zdravstveni radnici koji će biti u karantinu ili samoizolaciji

Molimo Vas da verujete svom lekaru i uputstvima onkoloških centara o tome šta da radite.

U mnogim slučajevima rizik od infekcije SARS-CoV-2 i relevantne komplikacije nadmašuju korist onkološkog tretmana. Lekari će vam možda preporučiti da izostavite jedan ili više ciklusa lečenja ili odložite nekoliko nedelja dok rizik od infekcije ne bude manji.

Ako ste bili u kontaktu sa dijagnostifikovanim slučajem COVID-19 i nalazite se u karantinu, hemioterapiju treba odložiti dok ne istekne potencijalno vreme inkubacije (14 dana).

U slučaju potvrđene infekcije, lečenje će biti obustavljeno ili neće početi dok se infekcija ne završi

Uz pomoć telemedicine, posavetujte se sa svojim lekarom o prednostima i rizicima nastavka ili odlaganja lečenja i mogućnosti odlaganja lečenja.

Mogućnost odlaganja lečenja ili povećanja intervala lečenja procenjivaće se od slučaja do slučaja, u skladu sa celokupnom kliničkom slikom, biološkim karakteristikama tumora i potencijalnim zdravstvenim rizicima od teške infekcije COVID-19

Tokom pandemije moglo bi biti sigurnije i preporučljivo je:

- odlaganje rutinskih, preventivnih tretmana i redovnog praćenja.
- odlaganje i promena rasporeda termina za elektivnu hirurgiju, posebno kod pacijenata visokog rizika ili u rizičnoj starosnoj dobi ili sa ko-morbiditetima (rizik od komplikacija je povećan za one koji su podvrgnuti onkološkoj operaciji u roku od mesec dana pre infekcije COVID-19).
- dati prioritet onkološkoj operaciji za hitne i agresivne tumore (da bi se izbegla smrtnost od maligniteta)
- odlaganje i promena rasporeda adjuvantne hemioterapije (posebno u slučaju da je korist od operacije / radioterapije velika, dok je stepen koristi od adjuvantne hemoterapije nizak ili upitan).
- odlaganje lekova kao što su bisfosfonati (koriste se za smanjenje koštanih pojava u mijelomu i solidnim tumorima) i terapijsku flebotomiju (ili terapijsko krvarenje) (npr. za policitemiju, hemohromatozu)
- održavanje tretmana hemoterapije sa ciljem "spasavanja života".

Epidemija COVID-19 može uticati na način funkcionisanja onkoloških centara

Epidemija COVID-19 može uticati raspoloživu radnu snagu u zdravstvu, menjajući način rada onkološkog centra. Da bi se smanjila izloženost pacijenta, slede se različite sigurnosne procedure. Zdravstvene radnike će možda biti potrebno preusmeriti na druga polja rada što utiče na postojeći broj osoblja u raznim odeljenjima. Takođe se očekuje da planirane kliničke posete u vašem onkološkom centru mogu biti otkazane ili odložene.

U retkim slučajevima odeljenja onkološkog centra će možda morati da deluju kao akutna odeljenja kako bi podržala sve veće zahteve usled izbijanja COVID-19. U ovim ekstremnim okolnostima i ako ste podvrgnuti tretmanu za spasavanje života, posebno sa radikalnom namerom, očekuje se da vaša nega bude preusmerena u drugi onkološki centar radi nastavka lečenja.

Imajte na umu da će, pod tim okolnostima, Vaš onkološki centar usvojiti različite mere kako bi zaštitili Vas, ostale pacijente i osoblje. Ovo bi moglo izmeniti rutinu koju ste do sada imali.

Sledite uputstva, budite mirni i budite sigurni da će vas onkološki tim podržati !!! PTOK

Zahvaljujemo Vam na uvažavanju ovih promena.

Oralni hemioterapijski tretman: Da bi se smanjile posete bolnici i, kad god je to moguće, treba omogućiti veću količinu lekova koji se koriste oralno. Klinička procena telefonom ili video pozivom treba biti ponuđena pre bilo kog sledećeg ciklusa.

Radioterapija tokom epidemije

U narednim nedeljama i mesecima očekuje se da će pacijenti, zdravstveni radnici i oprema za zračenje (takođe može biti zaražena) značajno biti pogođeni pandemijom.

To može uticati na način na koji se primenjuje radioterapija.

Zbog toga:

- Onkološka hitna stanja (kompresija kičmene moždine ili disajnih puteva, krvarenje iz tumora) će se hitno lečiti.
- Pacijenti sa patologijama kod kojih se lečenje ne može odložiti ili onima koji imaju prioritet bilo da se radi o palijativnom ili radikalnom tretmanu koristiti dobro proverene hipofrakcionisane režime.
- Za ostale slučajeve, kliničar i onkološka komisija razmatraće od slučaja do slučaja, u skladu sa celokupnom kliničkom slikom, biološkim karakteristikama tumora i potencijalnim zdravstvenim rizicima od teške infekcije COVID-19
- U potvrđenim ili sumnjivim slučajevima COVID-19, mogućnost započinjanja, nastavka, odlaganja ili izostavljanja radioterapije će pojedinačno proceniti kliničar i onkološka komisija, u skladu sa celokupnom kliničkom slikom, biološkim karakteristikama tumora.
- Ako tokom lečenja razvijete bilo kakve kliničke simptome, odmah treba da obavestite lekara i vaš tim koji vas leči pošto će redovni pregledi u toku radioterapije biti samo za potrebe pacijenta ili u prisustvu kliničkih simptoma
- kod bolesnika sa simptomima ili bilo kojih dokazanih slučajeva zaraženih COVID-19; obavezno je nositi hiruršku masku i rukavice pre dolaska na odeljenje za radioterapiju.

Telefonska konzultacija, bez dolaska u onkološki centar, predlaže se u slučaju kada:

a) imate temperaturu > 38°C, kašalj, bolove u grlu ili curenje iz nosa

b) ste bili u bliskom kontaktu sa nekim ko je testiran i za koga je ustanovljeno da je pozitivan na COVID-19 ili čekate rezultat ovog testiranja



Zapamtite da su pacijenti koji su podvrgnuti radioterapiji sa konkomitantnom hemoterapijom, radioterapijom nakon hemioterapije, kao i oni koji će biti podvrgnuti transplantaciji koštane srži ili pacijenti sa hematološkim neoplazmama (multipli mijelom, limfom) u većem riziku od infekcije u poređenju sa onima koji imaju samo radioterapiju. Ovo će se uzeti u obzir za usmeravanje plana lečenja.

Onkohematološki pacijenti:

Nivo imunosupresije je naročito visok kod pacijenata sa hematološkim malignitetima i transplantacijom koštane srži.

Lična higijena, upotreba zaštitne opreme i socijalna izolacija su zbog toga naročito važni kako bi se izlaganje smanjilo na minimum.

- Pacijenti na rutinskom praćenju treba da ostanu kod kuće, a konsultacije bi trebalo odložiti, jer postoji visok rizik od infekcije u zajednici.
- Zbog dugotrajne i duboke imunološke supresije, hitne transplantacije nisu opravdane tokom izbijanja COVID-19 (odluka treba da se individualizuje na osnovu rizika i koristi za pacijenta)

Vaš medicinski tim će odlučiti najbolje za vas! Ne odlučujte sami! Pitajte medicinsko osoblje šta je najbolje za vas! Ostanite sigurniji!

Ne prekidajte lečenje maligne bolesti kad god tako odluče lekari. Strah od infekcije koronavirusom ne sme da ometa borbu protiv već postojećeg maligniteta.

Važni detalji

- Ako vam treba skrining za otkrivanje raka dojke, debelog creva, grlića materice ili pluća, odložite pregled za blisku budućnost
 - Redovno praćenje u asimptomatskim stanjima može biti privremeno izvršeno telefonski.
- Kako se ograničenja ukidaju, trebalo bi ponovo uspostaviti skrining posete i redovno praćenja pacijenata.
- Nemojte mešati simptomatski status sa rutinskim skriningom i praćenjem
 - Ako imate simptome koji bi mogli biti povezani sa karcinomom, obratite se svom lekaru o najboljem načinu delovanja u tom trenutku

Alati za komunikaciju:

NAPOMENA: Budući da su „komunikacija“ i „poverenje“ oslonac kako biste odredili najbolji redosled postupaka i najbolji oblik interakcije sa medicinskim centrom, važno je da znate ko i kako da komunicirate kako biste bili u kontaktu sa onkološkim timom i saznate kako dalje. (Telefonski brojevi, faks, e-mail adrese, zaštićene institucionalne platforme u formi mikrobloga, itd.).



Internet zaštita pacijenta

Zbog različitih mera (poput „ostanite kod kuće“ i „ne okupljajte se“), možda ćete trebati provesti puno vremena kod kuće, povremeno krstareći internetom. Treba da znate da se mnoge pogrešne informacije mogu širiti putem mreže („Dr pretraživač“), mikroblogova i društvenih medija uopšte (facebook, instagram, Blog, twitter i sl.). Treba biti oprezan pri prenosu i proceni informacija iz nekontrolisanih e-izvora i nesigurnih sadržaja sa interneta bez odgovarajućeg medicinskog uputstva.

Da bi pronašli sigurne informacije o specifičnim smernicama za COVID-19 za onkološke pacijente, pacijenti bi trebalo da se oslone na namenske internet linkove i namenske telefonske linije (kad god ih ima) koje posebno pružaju njihovi medicinski centri, nacionalna zvanična onkološka društva i uputstva od strane državnih institucija.

Tele-medicinska zaštita, osoblje i bolnička zaštita

Mi imamo odgovornost da doprinesemo zaštiti ne samo obolelih od malignih bolesti, već i zdravstvenog osoblja i samih bolnica, kako bismo obezbedili adekvatno pružanje zdravstvene zaštite kako u opštoj nezi tako i u tretmanu onkoloških pacijenata.

Zadržavanje i usporavanje talasa prenosa je osnovni element da bi se očuvali ljudski resursi i druge tehničke infrastrukture.

Tabela 7: U onkološkoj bolnici

Pacijenti i posetioci sa respiratornim simptomima ili visokom temperaturom (ili mlađi od 18 godina) ne bi trebalo da ulaze u onkološke bolnice

Pozovite telefonom pre dolaska u bilo koju onkološku bolnicu i obavestite svog lekara

- Ako imate simptome COVID-19, kao što su temperatura ili kašalj
- Ako ste bili u kontaktu sa osobom pozitivnom na COVID-19 u poslednje 2-3 nedelje
- Ako ste putovali van zemlje ili na područje u kojem postoji rizik za COVID-19 unutar vaše zemlje

Medicinsko osoblje obučeno za upravljanje infekcijom COVID-19 razgovaraće sa vama o vašim simptomima i objasniti vam šta da radite. Imajte na umu da sigurnost ostalih pacijenata i medicinskog osoblja zavisi od Vašeg ispravnog ponašanja. Osoblje bolnice u kojoj se lečite biće vam duboko zahvalno ako poštujete propisane mere.

Ako imate simptome, a već ste ušli u bolnicu:

- Odmah se javite svom lekaru ili medicinskom tehničaru/ sestri, ukoliko osetite simptome slične gripu. (molimo Vas da izbegnete ulazak na lečenje i / ili čekaonicu da biste smanjili rizik od prenosa virusa)
- Kašljite u papirnu maramicu ili ako je nemate, pokrijte nos i usta podlakticom prilikom kašljanja ili kijanja, tražite masku i stavite je

Dolazak u bolnicu

Tokom vaše posete bolnici (u periodu izbijanja COVID-19) predlažemo da Vaša pratnja i Vi stavite na lice hirurške maske nezavisno od prisustva simptoma.

Fizički kontakti

- Izbegavajte direktan fizički kontakt čak i sa lekarom i osobljem.
- Izbegavajte fizički kontakt poput pozdrava poljupcima, zagrljajima i rukovanja.
- Učinite isto sa svim ljudima koji kruže u bolničkom okruženju.
- U bilo kojoj bolničkoj oblasti pacijenti bi trebalo da se drže bezbedne udaljenosti (2 metra, ~ 6-7 stopa) od drugih osoba

Posetioci ili prateće osobe:

Posete bolnicama treba da budu ograničene na jedino neophodne.

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

- Broj posetilaca ili pratećih osoba: Da bi se garantovala bezbednost i da bi se izbegla prenatrpanost, u zgradi bi trebalo da bude dozvoljen samo jedan (1) posetilac ili prateće lice (dnevne bolnice, bolnička odeljenja, hirurška odeljenja).
- Izuzeci mogu biti napravljeni za posetioce pacijenata koji su u terminalnim fazama bolesti (paliјativna nega), ali ne u oblastima koja su posebno pogođena pandemijom COVID-19.
- Obratite pažnju na lokalne propise u bilo koje vreme. Očekuje se da će u oblastima posebno pogođenim od epidemije COVID-19 novi propisi potpuno zabraniti prisustvo posete na klinikama.

Saveti za Srbiju:

✓ U našim bolnicama prateće osobe su strogo zabranjene!

- Ukoliko ste u mogućnosti dodjite na terapiju sami
- Ne sme biti dozvoljen pristup posetiocima ili pratećim osobama u područjima za lečenje radioterapijom.
- Pacijenti, posetioци ili prateće osobe moraju ostati u bolnici, onkološkim i radioterapijskim uslugama samo onoliko vremena koliko je neophodno (što kraće) Posete bolnici moraju biti ograničene na one apsolutno neophodne.
- Pacijenti, posetioци ili prateće osobe moraju da operu ruke ili koriste sredstva za dezinfekciju sa 70% alkohola pre ulaska i izlaska iz bolesničke sobe, sobe za ispitivanje ili drugih bolničkih prostorija. Sredstvo za čišćenje ruku će stajati na svim ulazima. Molimo planirajte potencijalno više vremena za dolazak u bolnicu.
- Pacijenti, posetioци ili prateće osobe moraju razgovarati ispred staklenih ili plastičnih pregrada na prijemnim mestima.
- Ohrabrite pacijente da ne dolaze ranije kako bi se izbeglo stvaranje gužvi u čekaonicama (mogu da čekaju u svom automobilu) .

Delovi bolnice za odmor, kafu i obroke:

- Izbegavajte gužve u bolnici: prostori za kafu, restorani, prostori za odmor.
- U ovim okruženjima rizik od zaraze je naročito visok čak i ako se drži bezbedna udaljenost (2 metra, ~ 6-7 stopa) od drugih ljudi.

- Usluge parkiranja sa službenicima treba da budu obustavljene (ili bar izbegnute). Treba koristiti ekskluzivnu upotrebu parkiranja za pacijente, uz obezbeđivanje invalidskih kolica za pacijente kojima je to potrebno.

Za hospitalizovane pacijente:

Da bi se zaštitili onkološki pacijenti bez infekcije COVID-19 i samo odeljenje, zaraženi pacijenti se obično hospitalizuju u sobe namenjene za zaražene pacijente

Nijedan posetilac ili prateća osoba ne bi smeli da posećuju pacijente sa potvrđenom ili mogućom infekcijom COVID-19

Za pacijente koji nisu zaraženi virusom COVID 19 preporučljivo je izbegavati posete

Izražavanje želja vezanih za vaše lečenje:

U ekstremnim okolnostima, posete u bolnicama neće biti dozvoljene (čak ni za slučajeve zaražene ne-COVID-19)

Važna pitanja koja treba da postavite sebi, da ih razmotrite sa voljenim osobama i zapišete:

- Koji nivo kvaliteta života bi bio neprihvatljiv za mene?
- Koji su mi najvažniji ciljevi ako se moje zdravstveno stanje pogorša?
- Ako zbog mog zdravstvenog stanja ne budem u mogućnosti da odlučujem o svom daljem lečenju, ko je osoba u mom životu koja bi umesto mene trebala da o tome odlučuje?
- Ko ne bi trebao biti uključen u donošenje odluka o mom lečenju?
- Ako mi prestane rad srca, da li želim da mi se pokuša reanimacija?

Davanje krvi i primanje derivata krvi tokom pandemije COVID-19

Mogu li dobiti COVID-19 putem transfuzije krvi?

Do danas nema dokaza da su koronavirusi prenosivi transfuzijom krvi. Postupci pregleda osoba koje žele da daju krv osmišljeni su tako da spreče donacije od osoba sa simptomima respiratornih bolesti. Svaki donator se pregleda pre davanja krvi. Bez obzira na to što se suočavamo sa okolnostima koje nikad pre nismo videli i nismo mogli ni da zamislimo pre nekoliko nedelja, snaga podataka zasniva se na svetskom iskustvu u poslednja tri meseca

Mogu li davati krv da bih utvrdio da li imam COVID-19?

Ne. Ne treba davati krv da biste saznali da li imate COVID-19. Centri za krv ne testiraju za COVID-19.

Mogu li dobiti COVID-19 davanjem krvi?

Ne. Davanje krvi je sigurno. Uvek se koriste nove sterilne igle za jednokratnu upotrebu. U slučaju da vam je potrebna krv, rođaci, prijatelji, posetioci i druge osobe mogu bez bojazni donirati krv za vas.

Želim da znam više o COVID-19!

Potencijalna pitanja koja možete pitati svog lekara:

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

Najnovije vesti koje objavljuje Svetska Zdravstvena Organizacija (SZO)

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

Dodatne informacije možete naći na sledećim sajtovima:

CDC (Center for Disease Control and Prevention)

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

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

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

ACS (American Cancer Society) [Fight Cancer During COVID-19 |](#)

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