

Tabela 2 : Splošne informacije za bolnike z rakom med pandemijo COVID-19

Kaj je korona virus and kaj je COVID-19 ?

Koronavirusi so družina virusov, ki povzročajo običajen prehlad. Včasih lahko povzročijo veliko bolj resno obolenje dihal, kot sta hud akutni respiratorni sindrom, v angleščini poimenovan s kratico SARS (iz začetnic besed Severe Acute Respiratory Syndrome) in respiratorni sindrom srednjega vzhoda, v angleščini poimenovan s kratico MERS (iz začetnic besed Middle East Respiratory Syndrome).

COVID-19 je bolezen, ki jo povzroča novi beta-koronavirus z imenom SARS-CoV-2 (Hud akutni respiratorni sindrom Coronavirus 2), ki so ga najprej odkrili na Kitajskem in sicer decembra 2019. Gre za RNA virus, ki je zelo nalezljiv in je okužba z njim v večji meri smrtna kot gripa in okužba z virusi H1N1. Generalni sekretar Svetovne zdravstvene organizacije je 11. marca 2020 razglasil globalno pandemijo COVID-19.

Kaj je pandemija?

Okužbo poimenujemo pandemija, če se razširi na številne države ali kontinente in običajno prizadene veliko število ljudi. V času pisanja teh smernic je COVID-19 prizadel 209 držav in področja širom sveta; preko 1.563.000 bolnikov je imelo potrjeno okužbo, virus je povzročil preko 91.830 smrti. V tem času so o največji smrtnosti poročali iz Italije, Španije, ZDA, Francije, Kitajske in iz Irana.

Kakšna je verjetnost, da bom imel resno bolezen, če zbolim za COVID-19?

COVID-19 se na splošno širi enako kot prehlad ali gripa, tako da je velika večina oseb, ki se okuži, brez simptomov ali imajo le blage in zmerne simptome.

Pri blagih simptomih se ukrepata, da ostanete doma, simptome pa se zdravijo kot pri prehladu ali gripi. Podobno kot pri ostalih koronavirusih pa okužba z novim koronavirusom lahko povzroči hud virusni pljučnic in hud akutni respiratorni sindrom, ki je redko lahko tudi smrten.

Kdo je najbolj ogrožen za resno respiratorno okužbo? Sem kot bolnik z rakom bolj ogrožen?

Hude oblike respiratornih okužb so se pojavile v glavnem pri starejših ljudeh, ljudeh z oslabljenim imunskim sistemom in bolnikih z resnimi pridruženimi boleznimi (rak, sladkorna bolezen, pljučne in srčne bolezni, z okvaro ledvic, avtoimunimi boleznimi, po transplantaciji organov, imunosupresiji) ali med nosečnostjo.

Zaradi tega je potrebno slediti navodilom za izogibanje okužbam, kar še posebej velja za bolnike z rakom.

Čeprav je doslej premalo dokazov, da bi sprejeli trdne zaključke, sta dve poročili iz Kitajske, ki jasno poudarjata, da so bolniki z rakom bolj ogroženi za okužbo s SARS-CoV-2 in z višjim tveganjem za sprejem na intenzivno enoto in smrt.

To lahko pojasnimo z dejstvom, da imajo bolniki z rakom zmanjšano imunost zaradi same bolezni, pooperativnih zapletov, imunosupresivnega učinka terapije (kemoterapija, kortikosteroidi, obsevanje, transplantacija), slabe splošne zmogljivosti, slabe prehranjenosti in/ali kaheksije.

Vendar pa je stopnja imunosupresije različna in je odvisna od bolnikove kondicije, vrste prejete terapije, od



časa, pretečenega od zadnje terapije, od tega ali gre za hematološki malignom, za transplantacijo kostnega mozga, od bolnikove starosti in pridruženih bolezni.

Torej, bolniki z rakom, ki ste trenutno na zdravljenju ali ste bili zdravljeni v preteklosti, kontaktirajte svojega izbranega zdravnika ali medicinski center, in povprašajte o vašem tveganju za okužbo s COVID-19.

Kako se virus SARS-CoV-2 širi?

Virus SARS-CoV-2 se širi predvsem po zraku, z osebe na osebo, ko okužena oseba govori, kašlja ali kiha. Virus se širi z respiratornimi kapljicami iz dihal okužene osebe in lahko direktno doseže oči, nos ali usta osebe, ki je v tesnem kontaktu z bolnikom (približno 2 metra ali 7 čevljev).

Drug način je, da kapljice pristanejo na površinah. Če oseba prime nekaj, na čemer so pristale kapljice, lahko okuži sebe (z dotikanjem svojih oči, nosu ali ust) ali druge ljudi (z objemanjem ali rokovanjem), ki se bodo dotaknili svojih oči, nosu ali ust.

Kakšni so simptomi?

Simptomi ponavadi nastopijo v 2-14 dneh (v povprečju v 4 dneh) po izpostavitvi virusu in se kažejo kot vročina, kašelj, izcedek iz nosu, bolečine v žrelu, utrujenost, bolečine po telesu in driska. Redko so poročali, da je oseba nenadoma izgubila samovoh in/ali okus in ni imela nobenih simptomov zgornjega respiratornega trakta.

POMEMBNO! Takoj obvestite svojega izbranega zdravnika v primeru: povišane telesne temperature (več kot 38 °C), težav z dihanjem, kratke sape, bolečine v prsih, zmedenosti, pomodrelosti ustnic ali obraza.

Tabela 3: Kako se lahko zaščitim? Ali obstaja protokol ali kak drug specifičen ukrep, ki bi ga morali upoštevati ljudje z rakom, da bi se izognili okužbi z virusom korona COVID-19?

Kako lahko zaščitim sebe?

Upoštevaj priporočila nacionalnih zdravstvenih oblasti.

Primarna preventiva: Ker ni na voljo specifičnega zdravljenja za COVID-19, je najboljši način za preprečitev bolezni COVID-19, da se ne izpostavimo virusu SARS-CoV-2.

Primarno preventivo dosežemo z uvedbo nekaterih doslednih higienskih in vedenjskih ukrepov.

V času pisanja smernic število primerov COVID-19 hitro narašča. Čeprav so te smernice dokaj omejujoče, vam ne priporočamo, da zmanjšate raven ozaveščenosti, dokler se izbruh dramatično ne zmanjša in ne izboljšajo lokalne razmere (v vašem področju).

Ukrepi osebne in okoljske higiene

Pomembnost higienskih ukrepov so prepoznala vsa preverjena onkološka združenja.

Priporočila vključujejo:

Osebna higiena:

- ✓ Pogosto si umivajte roke z milom in vodo, vsaj 20 sekund (ravno toliko časa, da dvakrat zapojete "Vse najboljše za te").
- ✓ Uporabljajte sredstva za čiščenje rok s 70% ali več alkoholne raztopine, če si ne morete umiti rok z milom in vodo (če je mogoče, imejte pri sebi vedno sredstvo za čiščenje rok!).
- ✓ Izogibajte se dotikanja vaših oči, nosu in ust. **Najprej si umijte roke!**
- ✓ Kašljajte in kihajte v papirnato brisačo, ki jo nato takoj zavržete v smeti. Če nimate nobenega robčka, zakašljajte in kihnite v vaš komolec. Nikoli v roke!
- ✓ Med zdravljenjem raka z oralnimi zdravili je ustna votlina lahko glavni vir okužbe, zato poleg rednega ščetkanja ne pozabite na izpiranje z ustnimi vodicami z antibakterijskim delovanjem.

Okoljska higiena:

- ✓ Redno čistite in razkužite predmete in površine doma (običajni gospodinjski robčki in razpršila bodo ubili virus) in v pisarni (uporabite robčke za enkratno uporabo in jih nato zavržete).
- ✓ Ne pozabite očistiti mest, ki se jih ljudje pogosto dotikajo, kot so ročaji na vratih, telefoni, tipkovnice, stoli,

površina mize in stikala za luči. (Kot poročča WHO, lahko virusi korona na površinah preživijo nekaj ur ali do nekaj dni).

- ✓ V vozilih, trgovinah, bolnišnicah rokujte s čim manj predmeti (ključi, ročaji, ograje, gotovina, tipkovnica za pin-kodo na prodajnem mestu v trgovini ali na bančnem avtomatu).
- ✓ Operite kupljeno zelenjavo in sadje.

Sprememba vedenja:

Ker se pandemija hitro širi in je pri bolnikih z rakom tveganje za okužbo s COVID-19 med najvišjimi, je prvi korak k nadzoru COVID-19 povezan z dosledno kontrolo okužbe in okolja. Zato se na tej stopnji pandemije močno priporoča dosledno spoštovanje strategij "ostani doma" in "ni druženja v javnosti".

Ostanite doma!!! ...in ne družite se niti v vašem domu!!!

Vzdržujte socialno distanco, tudi če se dobro počutite!

Bolniki z rakom, ki se trenutno zdravijo z radioterapijo ali kemoterapijo, ali pa je od zadnjega zdravljenja minil le kratek čas (imunosupresivna zdravljenja ali kortikosteroidi), in imajo težja pridružena obolenja (bolezni dihal, srca in ožilja, avtoimunske bolezni), so starejši ali so imeli presaditev kostnega mozga, bi morali biti še posebej previdni in dosledno upoštevati ukrepa "ostani doma" in "ni druženja v javnosti", saj je njihov imunski sistem lahko zavrt zaradi zdravljenja.

Ne zapuščajte doma, če ni neobhodno potrebno.

Ne bi smeli hoditi ven zaradi nakupa osnovnih potrebščin, hrane, po zdravila ali zaradi telovadbe. Uporabljajte lahko storitve dostavnih služb supermarketov in e-trgovin ali prosite prijatelje, družino ali sosede, naj prevzamejo kupljeno in zdravila za vas. Pustijo naj jih pred vašimi vrati.

Če se več ne zdravite in morate na delo, preverite, kako bi lahko delali oziroma se šolali od doma (pojdite v službo samo, če ne morete delati od doma).

Če je mogoče, uporabite tele-zdravstvene storitve in e-pošto, namesto da se osebno posvetujete s svojim zdravnikom. Če potrebujete recept za zdravilo, vam ga lahko zdravnik predpiše v elektronski obliki, medtem ko vi ostanete doma.

Ostanite povezani z e-prijatelji, upoštevajte socialno distanco in se izogibajte druženju doma z ljudmi izven vašega družinskega kroga.

V tem času je priporočljivo, da domov ne vabite in ne sprejemate gostov in prijateljev (Bodite previdni!!! Ljudje, okuženi z virusom korona, so lahko videti zdravi!) ter se izogibate se varstvu otrok na vašem domu ...lahko so potencialni vir okužbe iz zunanega okolja

V primeru, da ste v primeru skrajne nujedolžni iti ven:

- ✓ Izogibajte se javnih mest, gosto poseljenih fizičnih prostorov (kinodvorane, gledališča, zabave, človeške množice)
- ✓ Izogibajte se uporabe javnega prevoza (vlak, avtobusi, podzemne železnice, taksiji in reševalna vozila za več oseb).
- ✓ V pekarni jemljite zvitke, rogljičke, kruh z vrečko ali prijemalko ali – še bolje – kupujte pakirane pekavske izdelke.
- ✓ Izogibajte se potovanjem!!!

Izogibajte se rokovanju, objemom, pozdravljanju s poljubi, stiskom rok, ne stojite ali sedite blizu drugih ljudi, prijateljev, znancev ... in vzdržujte razdaljo približno 2 metrov (~ 6 čevljev), tudi če ste doma! (dokler se izbruh bolezni COVID-19 ne umiri)

Izogibajte se delitvi hrane in kuhinjskih pripomočkov (jedilni pribor, kozarci, prtički itd.) in drugih vrst predmetov, ne da bi jih pravilno očistili

Pogosto prezračite svoje stanovanje in preživite čas na svežem zraku.

Še posebej se izogibajte vsakršnemu stiku z ljudmi, ki imajo simptome okužbe dihal (kihanje, kašelj, boleče grlo, kratka sapa, difuzna mišična bolečina ali vročina) in ne delite z njimi osebnih stvari.

Izogibajte se stiku z ljudmi, ki prihajajo iz tujine, z ali brez gripi podobnimi simptomi.

Ljudje, ki so preživeli raka in bolniki, ki se ne zdravijo

Če ste preživeli raka ali je od zadnjega zdravljenja minilo že precej časa, vam morda ne bo treba slediti tako strogim ukrepom, še posebej, če niste stari, niste imeli presaditve kostnega mozga in nimate drugih vzrokov za slabše delovanje imunskega sistema. Glede tveganja za okužbo in glede tega ali so v vašem primeru potrebni posebni varnostni ukrepi, lahko povprašate tim, ki je zdravil vašega raka.

Kljub temu morate biti med pandemijo, kot je ta, v kateri trenutno živimo, pozorni na sporočila lokalnih oblasti, saj te lahko naložijo dodatne ukrepe (kot npr. dosleden "ostani doma" in "brez druženja") za kontrolo pandemije. Poleg tega je v vsakem primeru potrebno uvesti ukrepe za osebno in okoljsko higieno, pa tudi večino vedenjskih omejitev (socialno distanciranje, pogosto in pravilno umivanje rok, izogibanje druženju, vzdrževanje čistih in razkuženih površin, brez dotikanja obraza, ko nimamo umitih rok). Vprašajte vašega zdravnika!

Med pandemijo se izogibajte nenujnih mednarodnih potovanj in morskimi križarjenji (tudi če so v vaši državi dovoljena) in ostanite doma! To bo pomagalo pri nadzoru izbruha COVID-19 in zmanjšalo vaše tveganje za izpostavljenost. Vedite, da se glede informacije o posebnih ukrepih, ki jih morate upoštevati, ko obiščete državo, nekaterih državah lahko obrnete na lokalne organe.



Uporaba mask:

Uporaba mask:

Do sedaj uporaba obrazne maske pri splošni populaciji ali celo pri ranljivi populaciji ni bila rutinsko priporočena, razen če je bil posameznik bolan. Nedavno so smernice Centra za nadzor in preprečevanje bolezni (ZDA) in Evropskega centra za preprečevanje in obvladovanje bolezni splošni populaciji predlagale, naj nosi masko ali krpo za prekritje ust, kadar se posameznik nahaja v gneči, tudi če je asimptomatski. To bo pomagalo zmanjšati tveganje za prenos virusa od ljudi, ki imajo virus, vendar ne vedo, da ga imajo.

Istih napotkovbi naj se držali tudi bolniki z rakom.

Kadar se znajdete v gneči, morate nositi masko ali krpo, s katero pokrijete usta, tudi če ste brez simptomov.

Uporaboobraznih mask v skupnosti bi morali obravnavati le kot dopolnilni ukrepin ne kot nadomestilo za zgoraj opisane preventivne ukrepe.

Uporaba maske je obvezna med obiskom vašega centra za zdravljenje raka, tako za vas kot za spremljevalca.

Obstaja nekaj opozoril, da nepravilna uporaba maske lahko poveča tveganje za okužbo.

To je lahko posledica napačne namestitve maske ali pogostega stika rok z obrazom(npr. ker se nam meglijo očala, da se praskamo ker nas srbi, občutka potrebe po zamenjavi maske, nenehnega natikanja in odstranjevanja maske ne glede na razlog).

Bolnika je zato potrebno poučiti o pravilni uporabi maske, njeni namestitvi in odstranitvi. Zapomnite si:ne dotikajte se zunanje strani maske in umijte si roke neposredno pred in po njenem odstranjevanju.

Maske ne smete ponovno uporabiti!

Ker uporaba maske prispeva k lažnemu občutku varnosti, si zapomnite, da vas uporaba maske popolnoma ne zaščitiin da morate vzdrževati zadostno razdaljo do drugih ljudi(približno 2 metra, ~šest čevljev).

Tabela 4: Kaj narediti, če ima nekdo simptome?

Je na voljo cepivo ali zdravilo? Je kakšno prehransko ali drugo dopolnilo, ki ščiti pred okužbo s COVID-19?

Kaj narediti, če ima nekdo v družini simptome?

(ali če je nekdo sicer brez simptomov, vendar je možno, da je okužen)

Izogibajte se:

- Okuženih oseb, ne glede na to ali imajo simptome ali ne, dokler test ne bo negativen.
- Oseb brez simptomov, ki so potencialno okužene (so bile v stiku s pozitivno osebo), v času 14 dnevne karantene/in dokler test po karanteni ni negativen
- Oseb z blagimi simptomi (in jih lokalne zdravstvene ustanove niso testirale), za 14 dni in vse dokler imajo simptome (vprašajte svojega zdravnika)

Če je možno, prebivajte v različni stanovanjih; ker pa to v večini primerov ni možno, se izogibajte tesnemu stiku. Ne spite v skupni postelji (če je možno), ne uporabljajte skupnega pribora in kuhinjskih pripomočkov (jedilnega pribora, kozarcev, brisač za kohanje in tuširanje, kuhinjskih krp idr.) in drugih predmetov brez predhodnega ustreznega čiščenja. Če je možno, ne uporabljajte skupnih prostorov, kot sta kuhinja in kopalnica, in ne pozabite redno prezračevati skupnih prostorov. Če nimate druge kopalnice ali WC-ja, očistite skupno kopalnico, tako da pobrišete površine, ki se jih morate dotakniti. Ko si delite prostor, bodite na varni razdalji (2 metra, 6-7 čevljev)!!!. Seznanite njega/njo, da je pomembno, da je izoliran/a za 14 dni. Ta oseba naj ne stresa umazano perilo, ker to lahko širi virus po zraku. V pralnem stroju lahko varno pere perilo skupaj s perilom ostalih oseb. Redno odlagajte gospodinjske smeti. Pomanjkljivost tega ukrepa je lahko ta, da so ljudje, ki živijo v istem gospodinjstvu, ob pojavu simptomov in/ali ob postavitvi diagnoze lahko že okuženi.

Kaj naredite, če imate simptome?

POMEMBNO! Takoj poiščite zdravstveno pomoč v primeru: povišane telesne temperature (preko 38°C), oteženega dihanja, bolečin v prsnem košu, zmedenosti, pomodrelosti ustnic ali obraza. Takoj pokličite svojega zdravnika ali vaš onkološki center.

Opozorilo: če ste na aktivnem onkološkem zdravljenju (kemoterapija/obsevanje/imunoterapija) in imate vročino, tudi če nimate drugih simptomov, prosimo da takoj kontaktirate vašega onkologa v onkološkem centru. Lahko imate stranske učinke zdravljenja, ki jih je potrebno opredeliti in morda boste sprejeti v bolnišnico. Če bo sumljivo za COVID-19, boste opravili določene preiskave.

Kaj narediti, če ste bili v kontaktu z osebo z okužbo s koronavirusom in/ali ste brez simptomov / z blagimi simptomi / ali če je pri vas sum ali potrjena okužba s COVID-19?

Večina ljudi s COVID-19 bo brez simptomov ali bo imela le simptome blage gripe ali prehlada.

Pozor: Če čutite blage simptome kot so vročina, izcedek iz nosu, blag suh kašelj, ali druge blage simptome, kontaktirajte izbranega zdravnika preko tele-zdravja in ostanite doma!

Obisk urgence je rezerviran le za bolnike s hudimi simptomi!

Upoštevajte enostavne ukrepe za blažjenje simptomov: Pokrijte si nos in usta, ko kašljate ali kihate. Če uporabljate papirnat robček, ga takoj vrzite v smeti. Če nimate papirnatega robčka, kašljajte ali kihnite v komolec.

Za znižanje temperature uporabljajte paracetamol.

Če živite doma: Če ste okuženi ali pri vas obstaja sum na okužbo COVID-19, morate biti v strogi karanteni, brez socialnih stikov, dokler se popolnoma ne pozdravite. To je najbolj učinkovit ukrep za preprečitev prenosa okužbe.

- Če lahko sami skrbite zase in ne potrebujete nobene pomoči, niste ostareli in nimate resnih spremljajočih bolezni, naj se ostali člani družine po možnosti umaknejo v drugo hišo.
- Če to ni možno, lahko ostanete doma, vendar ne smete spati v isti postelji (če je možno), ne smete uporabljati skupnega pribora in kuhinjskih pripomočkov (pribora, kozarcev, prtičkov, brisač za kohanje in tuširanje, brisač za roke, kuhinjskih krp itd.) in ostalih predmetov, ne da bi jih pred tem ustrezno očistili. Če je možno, se izogibajte skupni uporabi prostorov, kot sta kuhinja in kopalnica, in redno odpirajte okna v skupnih prostorih (če je možno). Če nimate ločene kopalnice ali WC-ja, očistite v skupni kopalnici vse površine, ki se jih morate dotakniti. Pri uporabi skupnih prostorov pazite na varno razdaljo (2 metra, ~ 6-7 čevljev). Seznanite družinske člane in ljudi, ki živijo z vami, o pomenu vaše 14-dnevne samoizolacije. Ne stresajte vašega umazanega perila, ker to lahko širi virus po zraku. V pralnem stroju lahko varno perete vaše perilo skupaj z ostalimi. Redno odlagajte gospodinjske smeti. Pomanjkljivost tega ukrepa je lahko ta, da so ljudje, ki živijo v istem gospodinjstvu, ob pojavu simptomov in/ali ob postavitvi diagnoze lahko že okuženi.

A obstaja cepivo ali zdravilo proti okužbi s COVID-19?

Cepivo: Ni cepiva proti COVID-19.

Od marca 2020 testirajo nekaj vakcin proti COVID-19 v okviru raziskav na zdravih prostovoljcih. Traja lahko do enega leta, da bo cepivo na razpolago za uporabo.

Dokler ni na voljo vaccine, je glavni način zdravljenja pravilno obnašanje, s katerim preprečujemo širjenje okužbe.

Zdravila: Zaenkrat ni zdravil za bolnike brez simptomov ali z blagimi simptomi COVID-19. Zdravi se podobno kot prehlad ali gripa.

Ker se stanje hitro spreminja, vam bo vaš zdravnik svetoval glede specifičnega zdravljenja, ki bi ga potrebovali, če bi razvili hudo okužbo s COVID-19. **(Vprašajte vašega zdravnika preko tele-zdravja)**

V kliničnih raziskavah testirajo več zdravil, večino pri hudi okužbi s COVID-19. [ACS, ASCO, WP] Nekaj



vzpodbudnih rezultatov je z zdravilom klorokin, ki se uporablja za zdravljenje malarije. Ta se trenutno uporablja za zdravljenje hude okužbe s COVID-19 v številnih državah. Vendar pa trenutno ni nobene randomizirane raziskave, ki bi jasno preučila in opredelila pomen klorokina pri okužbi s koronavirusom.

Ali so kakšna zdravila, ki bi preprečila okužbo s COVID-19?

V času pisanja tega besedila se ne priporoča nobeno zdravilo za preprečitev okužbe s koronavirusom. Antibiotiki delujejo le proti bakterijskim okužbam in niso uporabni za preprečitev okužbe s koronavirusom.

Je kakšno prehransko ali drugo dopnilo ali kakršno koli zdravilo iz področja komplementarne ali alternativne medicine, za katerega se je izkazalo, da je učinkovito proti okužbi COVID-19?

Kljub nekaterim trditvam na spletu ni nobenih trdnih dokazov, da bi prehranski dodatki, pripravki komplementarne ali alternativne medicine ali dopnila (hrana, superhrana, intravenska infuzija hranil, vitaminov, mineralov, aminokislin, antioksidantov in ostalih hranil) pomagali okrepiti imunski sistem proti okužbi s COVID-19.

Napotki glede koronavirusne bolezni (COVID-19) za javnost (Miti o koronavirusu) so pripravljene s strani Svetovne zdravstvene organizacije in so dostopni na spodnjem spletnem naslovu:

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

Tabela 5: Ostanite zdravi in uživajte doma.

Napotki za premagovanje tesnobe in stresa!

Ostanite zdravi

Zdrav način življenja lahko učinkuje ugodno na tveganje, da zbolite (kar vključuje dovzetnost za in resnost virusnih okužb, gripe ali prehlada; verjetnost da zbolite za rakom, srčnimi boleznimi in sladkorno boleznijo).

Ostanite kar se da zdravi!

- Vdihavajte svež zrak!
Pogosto prezračujte hišo in bodite na svežem zraku.
 - Večkrat dnevno odprite okno
 - Nekaj časa lahko preživite zunaj na svojem vrtu, še posebej ob lepem vremenu. Toda ne pozabite na socialno distanco tudi med družinskimi člani!
- Izvajajte lahke fizične vaje
- Ostanite zaposleni – izkoristite vaš čas!
 - To je čas za izvajanje vaših hobijev v hiši!
 - Uporabite svojo kreativnost! Lahko kuhate, rišete ali igrate namizne igre...
 - Očistite hišo. Kaj pa garderoba? V nekaterih področjih je že čas za zamenjavo sezonsko garderobe! To je verjetno čas, ko lahko kaj postorite doma, za kar nikoli niste imeli časa!
 - Saj res! ... Da, to je čas, ki ga lahko prijetno in ustvarjalno preživite z družino. Ne pozabite na socialno distanco.
 - Poslušajte radio, glejte televizijo ali se udeležite 'online' sprostitev programov. (Skušajte se izogibati programom, ki preveč poudarjajo problem pandemije COVID-19.) Rajši izbirajte prijetne programe.
 - Sproščajte se in preživite več časa s prijatelji z uporabo tehnologij, ki omogočajo socialno distanco (Face-book, Instagram), z blogi in mikroblogi (Blogs, Twitter), tekstanjem, telefonskimi klici in video klici (Zoom, Skype, itd.).
 - To je čas za nekatere videoigre.
 - Preklopite na delo od doma in učenje od doma.
 - Preverite, če imate dovolj zdravil za 30 dni.
- Za dostavo uporabite usluge supermarketov in e-marketov ali prosite prijatelje, družinske člane ali sosede, da gredo za vas po nakupih in po zdravila. Prineseno naj pustijo pred vrati.
- Privoščite si počitek, kolikor ga potrebujete...imate čas!
- Pijte veliko vode/ostanite hidrirani .
 - To bo dobro za zdravje in vašo zmogljivost
 - Zapomnite si, da imajo starejše in ranljive osebe zmanjšan občutek za žejo (načrtujte dnevno količino popite vode in kdaj boste pili. Vi ste kot roža!)
- Izogibajte se kajenju in alkoholu
 - Sta zdravju škodljiva, oslabilta imunski sistem in lahko potencialno olajšata virusne okužbe.
 - Doma ste v zaprtem prostoru, potrebujete svež zrak!

- Jejte zdravo:
 - Zaužijte čim več sadja in zelenjave (ne pozabite ju skrbno oprati)
 - Zmanjšajte živalske maščobe
- Če imate v gospodinjstvu hišne ljubljence:
 - Ni dokazov, da bi se spremljevalne živali/hišni ljubljenci, kot so psi in mačke, lahko okužili s koronavirusom. Lahko uživajte z vašimi hišnimi ljubljenci.
- Veliko spite.
- Nadzorujte svoj stres.

Stres in tesnoba

Izbruh koronavirusne bolezni 2019 (COVID-19) je lahko stresen. Strah in tesnoba glede bolezni sta lahko neobvladljiva.

Sem pod stresom?

Znaki, ki nakazujejo, da ste lahko pod stresom

Prepoznavanje teh znakov je še posebej pomembno za ljudi, ki so dovzetni za stres, kot npr. ljudje, za katere se ve, da imajo že neko obliko težav z mentalnim zdravjem.

- Se počutite tesnobno, ste nervozni, se hitro razburite, obtožujete druge ali skačete v besedo, ste nemirni, razburjeni in se ne morete sprostiti ali spati? Se počutite na tleh, neučinkoviti, se ne morete skoncentrirati, si zapomniti stvari, ne morete zaključiti določenega dela ali vas vse moti? Se vam je spremenil apetit ali imate glavobol? Hočete biti ves čas sami?

- Svetujemo vam, da si preberete odsek *Ostani zdrav*, kjer boste našli koristne napotke.

Svetujemo vam še:

- Bodite kreativni, kako ohraniti stike z ostalimi. Zgoraj preberite, kako se sprostite in preživite več časa s prijatelji z uporabo tehnologij, ki omogočajo socialno distanciranje.
- Telefonirajte ali se pogovarjajte po elektronski pošti z ljudmi, ki jim zaupate (družinski člani, prijatelji, mentorji, duhovne vodje/duhovniki, ki jim zaupate) in delite z njimi svoje izkušnje, občutja in skrbi. To vam lahko pomaga.
- Zaposlite se s prijetnimi aktivnostmi in skušajte sprejeti okoliščine, takšne kot so.
- Sprostite svoje telo in misli z meditacijo, jogo, lahкими vajami, hojo, glasbo, branjem za sprostitev, vadite počasno enakomerno dihanje in sproščanje mišic.
- Zavedajte se, da je razumljivo, da ste zaskrbljeni in se počutite tesnobno. Ohranite upanje in mislite pozitivno. Spremenite moto iz "to je grozen čas" v "to je grozen čas, toda jaz se lahko prebijem skozi".
- Če ugotovite, da vam gledanje novic povzroča stres, omejite izpostavljanje novicam, še posebej pred spanjem.
- Jejte zdravo hrano (izogibajte se zelo sladke hrane, alkohola in preveč kofeina).
- Vzdržujte vsakodnevne rutine in urnike, kolikor je le mogoče, kljub motnjam. Na primer, zbudite se ob predvidenem času, čeprav delate od doma.



- Povečajte pozitivna vedenja, ki so se v preteklosti izkazala za učinkovita.
- Načrtujte vnaprej, da vam ne bo zmanjkalo stvari in zdravil (opisano zgoraj)
- Privoščite si dovolj spanja. Dobra higiena spanja vsebuje:
 - Upoštevajte isto rutino spanja (vedno ista ura za spanje in zburanje)
 - Skušajte spati, ko ste utrujeni, vendar če ne morete spati, se zamotite s čim, kar vas bo sprostito, kot je poslušanje avdio knjig ali meditacija za spanje preko raznih prosto dostopnih aplikacij.
 - Izogibajte se kofeinu, nikotinu in alkoholu 4-6 ur pred spanjem
 - Izogibajte se dremežu čez dan, z izjemo enega dremeža v trajanju manj kot uro, pred 15. uro, če je potrebno.
 - Uporabljajte posteljo le za spanje.
 - Izklopite vse vrste luči in umaknite svoj telefon stran od postelje. Poleg tega se dve uri pred spanjem izogibajte svetlobe računalnika, televizije in telefona.
 - Fizična aktivnost lahko prispeva k večji kvaliteti življenja in zmanjšuje stres.

Zgoraj navedeni ukrepi *Ostani zdrav* vam bodo lahko pomagali, da se boste počutili bolje. Če ste še vedno pod stresom, se posvetujte s svojim zdravnikom.

Več bolj natančnih informacij o tem, kako izboljšati vašo fizično in psihično počutje, lahko najdete na spletni strani Ameriškega Onkološkega Združenja (v angleškem in španskem 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: Zaupajte svojemu zdravniku in timu, ki vas zdravi

Zaupajte svojemu zdravniku in timu, ki vas zdravi

Glavni cilj tima, ki vas zdravi, je da vas varuje in zagotovi visoko kakovost oskrbe.

Med podaljšanim izbruhom epidemije lahko zdravniki in onkološki center sprejmejo agresivne ukrepe za zmanjšanje pogostosti hospitalizacij pri bolnikih z rakom.

To temelji na :

1. izkušnjah iz Kitajske (kot npr. bolnišnice Zhongnan Univerze v Wuhan-u v Hubei), kjer so opazili, da je bila incidenca COVID-19 še posebej velika med bolniki z rakom. Vpliv na onkološke rezultate je bil negativen, medtem ko je bila verjetnost zgodnje smrti zaradi okužbe s COVID-19 večja.
2. pomanjkanju osebja, ki lahko vpliva na delovanje vašega onkološkega centra med izbruhom COVID-19
 - prerezporeditev zdravstvenih delavcev za pokritje potreb izbruha COVID-19
 - zdravstveni delavci, ki bodo v karanteni ali samoizolaciji.

Prosimo, zaupajte navodilom vašega zdravnika in onkološkega centra, kaj storiti.

V mnogih primerih tveganje za okužbo s SARS-CoV-2 in resni zapleti odtehtajo koristi zdravljenja raka. Zdravniki vam bodo morda predlagali, da izpustite enega ali več ciklov zdravljenja ali ga odložite za nekaj tednov, dokler tveganje za okužbo ne bo nižje.

Če ste bili v stiku s potrjenim primerom COVID-19 in ste v karanteni, je treba kemoterapijo raka odložiti, dokler ne preteče potencialni čas inkubacije (14 dni).

V primeru potrjene okužbe bo zdravljenje prekinjeno ali se ne bo začelo, dokler okužba ne mine.

S pomočjo telemedicine se posvetujte s svojim zdravnikom o prednostih in tveganjih nadaljevanja ali zakasnitve zdravljenja in o možnosti odloga zdravljenja.

Možnost odloga zdravljenja ali povečanja terapevtskih intervalov bo ocenjena za vsak primer posebej, glede na celotno klinično sliko, biološke značilnosti tumorja in možna tveganja za zdravje zaradi hude okužbe s COVID-19.

Med pandemijo je morda varnejše in priporočljivo:

- odložiti rutinske, preventivne preglede in nenujne preglede po zdravljenju.
- odložiti in prestaviti termine za elektivne operacije, zlasti pri bolnikih z visokim tveganjem, bodisi pri starih ali pri takih s sočasnimi obolenji (tveganje za zaplete je povečano pri tistih, ki imajo onkološko operacijo znotraj enega meseca pred okužbo s COVID-19).
- dati prednost onkološkim operacijam nujnih primerov in agresivnih tumorjev (da bi se izognili povečani

mortaliteti).

- odložiti in prestaviti adjuvantno kemoterapijo (zlasti v primeru, da so koristi od operacije / radioterapije velike, medtem ko je dobrobit adjuvantne kemoterapije majhna ali vprašljiva).
- odložiti aplikacijo zdravil, kot so bisfosfonati (ki se uporabljajo za zmanjšanje kostnih dogodkov pri plazmocitomu in solidnih tumorjih) in terapevtske flebotomije (ali terapevtsko puščanje krvi) (npr. pri policitemiji, hemokromatozi)
- vzdrževati kemoterapevtska zdravljenja, ki »REŠUJEJO ŽIVLJENJE«.

Izbruh COVID-19 lahko vpliva na način delovanja onkoloških centrov

Izbruh COVID-19 lahko vpliva na delovno silo v zdravstvu in spremeni način delovanja onkološkega centra. Za zmanjšanje izpostavljenosti bolnikov se uporabljajo različni varnostni postopki. Zdravstvene delavce bo morda treba prerazporediti na različna delovna področja, kar bo vplivalo na obstoječe število osebja na različnih oddelkih. Pričakuje se tudi, da bo v vašem onkološkem centru morda potrebno odpovedati ali preložiti že načrtovane klinične obiske.

V redkih primerih bodo morda onkološki oddelki morali delovati kot akutni oddelki, da bi podprli povečane potrebe zaradi izbruha COVID-19. V teh skrajnih okoliščinah in če imate zdravljenje, ki odloča o vašem življenju, še posebej če je njegov namen ozdravitev, se pričakuje, da bo vaš primer predan v obravnavo drugemu delujočemu onkološkemu centru, kjer boste nadaljevali z zdravljenjem.

Upoštevajte, da bo v teh okoliščinah vaš onkološki center sprejel različne ukrepe za ohranitev vaše varnosti in varnosti ostalih bolnikov in osebja. To lahko spremeni rutino, ki ste je bili vajeni do sedaj.

Sledite navodilom, bodite mirni in prepričani v podporo vašega onkološkega tima !!!

Zahvaljujemo se vam, da upoštevate te spremembe.

Peroralna zdravljenja s kemoterapijo: Da bi zmanjšali obiske v bolnišnicah, bi lahko, kadar je to mogoče, predpisali večjo količino peroralnih zdravil. Pred vsakim naslednjim ciklom bi bilo potrebno omogočiti klinično oceno po telefonu ali s tele-zdravjem.

Radioterapija med izbruhom epidemije

V prihodnjih tednih in mesecih pričakujemo, da bodo bolniki, zdravstveni delavci in radioterapevtska oprema (ki se tudi lahko okuži) močno prizadeti zaradi pandemije. [DGHO, ÖGHO, SSMO]

To lahko vpliva na način izvajanja radioterapije.

Torej:

- Onkološka nujna stanja (pritisk na hrbtenjačo ali dihalne poti, krvavitev iz tumorja) bodo obravnavana urgentno.
- Bolniki s tumorji, pri katerih zdravljenja ni mogoče odložiti, ali bolniki, zdravljeni z radioterapijo s

kurativnim in paliativnim namenom bodo imeli prednost ob uporabi preverjenih režimov hipofrakcionacije.

- Za preostale primere bo, za vsakega posebej, narejena ocena s strani onkologa in multidisciplinarnega tima, glede na celotno klinično sliko, biološke značilnosti tumorja in možna tveganja za zdravje zaradi hude okužbe s COVID-19.
- V potrjenih ali sumljivih primerih COVID-19 bosta onkolog in multidisciplinarni tim presodila, za vsak primer posebej, možnost začetka, nadaljevanja, odloga ali opustitve radioterapije, glede na celotno klinično sliko, biološke značilnosti.
- Če se med zdravljenjem pojavijo kakršni koli klinični simptomi, morate o tem takoj obvestiti svojega zdravnika in vaš zdravstveni tim, saj bodo tedenski pregledi na voljo le na bolnikovo zahtevo ali ob prisotnih kliničnih simptomih [SEOR]
- Ob simptomatskih bolnikih ali vsakem potrjenem primeru okužbe s COVID-19 je potrebno pred prihodom na oddelek za radioterapijo obvezno nositi kirurško masko in rokavice.

Priporočena je telefonska konzultacija, brez da bi prišli v Onkološki center, če

- a) imate temperaturo $>38^{\circ}\text{C}$, kašelj, boleče grlo ali izcedek iz nosu
- b) ste bili v tesnem kontaktu z nekom, ki je COVID-19 pozitiven ali čaka na rezultat testiranja.

Ne pozabite, da imajo bolniki, ki se zdravijo z radioterapijo in sočasno kemoterapijo, so obsevani po predhodni kemoterapiji, pa tudi tisti, ki naj bi jim presadili kostni mozeg ali bolniki s hematološkimi raki (plazmocitom, limfomi), večje tveganje za okužbo kot bolniki, ki so samo obsevani. To se bo upoštevalo pri izdelavi načrta zdravljenja.

Hemato-onkološki bolniki:

Stopnja imunosupresije je še posebej visoka pri bolnikih s hematološkimi malignomi in s presaditvijo kostnega mozga.

Za zmanjšanje izpostavljenosti so torej zelo pomembni osebna higiena, uporaba zaščitne opreme in socialna izolacija.

- Bolniki, ki se redno spremljajo, naj ostanejo doma in naj se obiski pri onkologu odložijo, saj v skupnosti obstaja veliko tveganje za okužbo.
- Zaradi dolgotrajne in hude imunske supresije so med izbruhom COVID-19 nenujne transplantacije neupravičene (odločitev mora biti individualna in na podlagi tveganja in koristi za bolnika).

Vaš zdravstveni tim bo odločil o najprimernejših ukrepih za vas! Ne odločajte se sami! Vprašajte medicinsko osebje, kaj je za vas najboljše! Ostanite varnejši!

Ne prekinjajte zdravljenja raka, razen če ni to indicirano s strani vaših zdravnikov. Strah pred okužbo s koronavirusom ne sme motiti boja proti že obstoječemu tumorju.

Pomembne podrobnosti

- Če imate predviden presejalni test za odkrivanje raka dojk, črevesa, materničnega vratu ali pljuč, preložite termin na bližnjo prihodnost.
- Nenujne preglede po zdravljenju pri bolnikih brez simptomov se lahko začasno izvede preko tele-zdravja.
- Ko se omejitve odpravijo, je potrebno ponovno vzpostaviti izvajanje presejalnih programov in pregledov po zdravljenju.

- Simptomatskega statusa ne zamenjajte z rutinskim presejanjem za raka in spremljanjem po zdravljenju
- Če imate simptome, ki bi lahko bili povezani z rakom, se posvetujte s svojim zdravnikom o najprimernejšem ukrepanju, ki je možno v tistem času

Komunikacijska orodja:

POZOR: Ker sta "komunikacija" in "zaupanje" temelja za določitev najboljšega zaporedja ukrepov v vašem primeru in najbolj prefinjena oblike interakcije z medicinskim centrom, je pomembno, da veste, s kom in kako komunicirati, da lahko priključete svojo ekipo za zdravljenje raka in ugotovite, kako naprej. (telefonske številke, faks, elektronski naslovi, zaščitene mikroblogger platforme v okviru inštitucije, itd.).

Bolnikova internetna zaščita

Zaradi različnih ukrepov (npr. "Ostanite doma" in "Ne zbirajte se") boste morda morali preživeti veliko časa doma in boste občasno brskali po internetu. Zavedati se morate, da se po spletu, mikrobloggerih in na splošno po socialnih medijih (facebook, instagram, blog, twitter itd.) lahko širijo številne zavajajoče informacije ("Dr. Brskalnik").

Bodite previdni pri nalaganju in dostopanju do informacij iz nenadzorovanih e-virov in tveganih spletnih vsebin brez primernega medicinskega vodstva.

Da bi našli varne informacije o specifičnih smernicah COVID-19 za bolnike z rakom, naj bolniki raje uporabljajo namenske spletne povezave in namenske telefonske linije (kadarkoli so na voljo), še posebej če so jih pripravili v njihovem onkološkem centru, nacionalnih uradnih onkoloških društev in državnem vodstvu.

Tele-zdravje, zaščita osebja in bolnišnic

Odgovorni smo prispevati k zaščiti ne le bolnikov z rakom, temveč tudi zdravstvenega osebja in samih bolnišnic, da bi zagotovili ustrezno zdravstveno varstvo, tako splošno kot na področju raka. [RANCR, SEOM]

Zadrževanje in upočasnitev prenosa je temeljni element za ohranjanje človeških virov in druge tehnične infrastrukture.



The Author and the main coordinator:

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

Tabela 7: Ravnanje v Onkološkem centru

Bolniki in obiskovalci, ki so bolni (ali mlajši od 18 let) ne bi smeli obiskati onkološkega centra

Pokličite *pred* prihodom v katero koli ustanovo za zdravljenje raka
in obvestite svojega zdravnika / terapevtski tim:

- če imate simptome COVID-19, kot sta vročina ali kašelj
- če ste bili v zadnjih 2-3 tednih v stiku z diagnosticiranim primerom COVID-19
- če ste potovali izven svoje države ali na območje, ki ga ogroža COVID-19 v vaši državi

Zdravniki in osebje, posebej usposobljeno za zdravljenje okužbe s COVID-19, se bodo z vami pogovorili o vaših simptomih in vam razložili, kaj storiti.

Ne pozabite, da je varnost drugih bolnikov, izvajalcev in osebja odvisna od pravilnega vedenja bolnika. Vaš onkološki center vam bo globoko hvaležen.

Če imate simptome in ste že prispeli v center:

- Če imate simptome gripe, nemudoma poročajte svojemu zdravniku ali medicinskemu osebju. (prosimo, da se izogibate terapevtskemu področju in / ali čakalnici, da zmanjšate tveganje za prenos virusa)
- Kašljajte v papirnato brisačo in če je nimate, si pokrite nos in usta s podlaktjo, ko zakašljate [MKOT] ali kihate; prosite za masko in si jo nadenite.

Ob prihodu v bolnišnico

Med obiskom v bolnišnici (v obdobju izbruha COVID-19) vam in vaši spremljevalni osebi predlagamo, da si na obraz nadenete kirurške maske, neodvisno od prisotnosti simptomov.

Fizični stiki

- Izogibajte se neposrednemu fizičnemu stiku tudi z zdravnikom in osebjem.
- Izogibajte se fizičnemu stiku, kot so pozdravi s poljubi, objemi in stiski rok.
- Enako storite z vsemi ljudmi, ki se nahajajo v bolnišničnem okolju.
- V vseh območjih bolnišnice morajo bolniki vzdrževati varno razdaljo (2 metra, ~ 6-7 čevljev) od drugih posameznikov.

Obiskovalec ALI spremljajoča oseba:

Obiski bolnišnic morajo biti omejeni na res samo neobhodne.

- Število obiskovalcev ALI spremljevalcev: Da bi zagotovili varnost in preprečili prenatrpanost, mora biti v stavbi naenkrat dovoljen le en (1) obiskovalec ali spremljevalna oseba (ambulante, infuzijske enote, bolniški oddelki, obiski kirurgije ali zaradi posegov).
- Izjeme se lahko naredijo pri obiskovalcih bolnikov, ki prejemajo oskrbo ob koncu življenja, vendar ne na območjih, ki jih je še posebej prizadela pandemija COVID-19.
- Vedno bodite pozorni na lokalne predpise. Od zdravstvenih oblasti se pričakuje, da bodo na območjih, ki jih je zlasti prizadela epidemija COVID-19, nemudoma uveljavili dodatne predpise in da nekatere bolnišnice ne bodo dovolile nobenim obiskovalcem / družinskim članom da ostanejo na kliniki, ambulantnem oddelku, čakalnicah in območjih, kjer se izvaja onkološko zdravljenje.
- Kadar je mogoče, obiščite onkološki oddelek sami, da nadaljujete z zdravljenjem.
- Dostop obiskovalcem ali spremljevalcem v območja, kjer se zdravi z radioterapijo, ne sme biti dovoljen.
- Bolniki, obiskovalci ali spremljajoče osebe morajo ostati v bolnišnici, na onkoloških in radioterapevtskih oddelkih le toliko časa, kot je potrebno.
- Obiski bolnišnice morajo biti omejeni na izjemno nujne.
- Bolniki, obiskovalci ali spremljajoče osebe si morajo pred vstopom in izstopom iz bolniške sobe, pregledovalne sobe ali drugih bolnišničnih prostorov umiti roke ali uporabiti dezinfekcijsko sredstva s 70% alkohola.
- Bolniki, obiskovalci ali spremljevalne osebe se morajo na recepcijah pogovarjati pred steklenimi ali plastičnimi pregradami.
- Spodbujajte bolnike, da ne prihajajo prezgodaj in da se izognejo neproduktivnim obiskom v bolnišnici ter zmanjšajo gnečo v čakalnicah (lahko čakajo v avtomobilu).

Prostori za počitek, s kavo in jedilnico

- Izogibajte se gneči v bolnišnici: prostori s kavo, restavracije, prostori za počitek.
- V teh okoljih je tveganje za okužbo še posebej veliko, čeprav ohranjate varno razdaljo (2 metra, ~ 6-7 čevljev) od drugih posameznikov.
- Storitve parkiranja vozil je potrebno začasno ukiniti (ali se jim vsaj izogniti). Bolniki in oskrbovalci bi morali imeti na voljo ekskluzivno uporabo parkirnega prostora, bolniki, ki to potrebujejo, pa invalidske vozičke.

Za hospitalizirane bolnike

Zaradi zaščite onkoloških bolnikov brez okužbe s COVID-19 in varnosti oddelka se okužene bolnike drži ločeno od tistih, ki bi lahko bili okuženi in tistih, ki niso okuženi.

Obiskovalcem ali spremljevalcem ne bi smelo biti dovoljeno da obiščejo bolnike s potrjeno ali možno okužbo s COVID-19.

Za bolnike, ki niso okuženi s COVID 19, je priporočljivo, da se izogibajo obiskom; kljub temu pa je za omejen čas in

po posebnem dovoljenju lahko dovoljena prisotnost enega samega (1) obiskovalca ali spremljevalca.

Izražanje vaših zdravstvenih želja

V skrajnih okoliščinah bo bolnišnični red prepovedoval vse obiske v bolnišnici (tudi za primere brez okužbe z virusom COVID-19).

Zastavite si pomembno vprašanje, se pogovorite o njem s svojimi najdražjimi in si ga zapišite:

- Kakšna raven kakovosti življenja bi bila zame nesprejemljiva?
- Kateri so moji najpomembnejši cilji, če se moje zdravstveno stanje poslabša?
- Če ne bom zmožen govoriti zase, kdo je oseba v mojem življenju, za katero bi želel(a) da govori v mojem imenu?
- Kdo **ne** bi smel odločati v mojem imenu?
- Če se mi ustavi srce, ali želim, da me oživljajo (kardiorespiratorno oživljanje)?

Med pandemijo COVID-19 donirajte kri & krvno transfuzijo

Ali lahko dobim COVID-19 s transfuzijo krvi?

Do zdaj ni dokazov, da se koronavirusi prenašajo s transfuzijo krvi.

Postopki presejanja pred donacijo so zasnovani tako, da preprečijo darovanje krvi ljudem s simptomi bolezni dihal. Vsi donatorji so pozvani, da opravijo samoevaluacijo preden pridejo na oddajo krvi.

Ker pa se srečujemo z okoliščinami, s katerimi se še nismo srečali in ki si jih še pred nekaj tednov nismo mogli predstavljati, podatki temeljijo le na svetovnih izkušnjah zadnjih treh mesecev.

Ali lahko doniram kri, da ugotovim, ali imam COVID-19?

Ne. Ne bi smeli darovati krvi, da bi ugotovili, ali imate COVID-19. Transfuzijski centri ne testirajo na COVID-19.

Ali lahko dobim COVID-19 z dajanjem krvi?

Ne. Doniranje krvi je varno. Vedno se uporabljajo nove sterilne igle, ki se jih po uporabi zavrže. V primeru, da potrebujete kri, lahko vaši sorodniki, prijatelji, obiskovalci in spremljajoče osebe varno darujejo kri za vas.

Želel(a) bi vedeti več o COVID-19!!!

Seznam možnih vprašanj, ki jih lahko zastavite zdravstvenemu timu, je na voljo tudi na:

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

Svetovna zdravstvena organizacija posreduje najnovejše informacije o COVID-19 na svojem spletnem mestu:

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



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

Dodatne uporabne informacije so na voljo na naslednjih (vendar ne samo) spletnih mestih:

CDC (Center za nadzor in preprečevanje bolezni)

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

ACS (Ameriško društvo za boj proti raku) koronavirus, COVID-19 in rak

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

ACS (Ameriško društvo za boj proti raku) Boj proti raku med COVID-19 |

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