

Табл. 2: Какво трябва да знаят пациентите в условия на спешност при COVID-19 пандемия**Какво е коронавируса и какво е COVID-19 ?**

Коронавирусите са семейство вируси, които причиняват обикновената настинка. В определени случаи те могат да причинят по-тежки респираторни заболявания като тежък остър респираторен синдром (SARS) и средно източен респираторен синдром (MERS).

COVID-19 е заболяване, което се причинява от нов бета-коронавирус, наречен коронавирус на тежък остър респираторен синдром (Severe Adult Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2)); най-напред е докладван в Китай през декември 2019. Той е РНК вирус, силно заразен, при който се отчитат по-високи нива на смъртност отколкото при вирусите на грипа и H1N1. Генералният директор на Световната Здравна Организация (СЗО) обяви COVID-19 за глобална пандемия на 11. март 2020.

Какво е пандемия?

Пандемията е инфекциозно заболяване, което се е разпространило в няколко държави или континенти, обичайно засягайки голям брой хора. Към момента на подготвянето на тези насоки COVID-19 засяга 209 страни по света с повече от 1.563.000 доказано инфектирани пациенти и е причина за повече от 91.830 смъртни случая. По това време Италия, Испания, САЩ, Франция, Китай и Иран са страните, съобщаващи за най-висока смъртност от заболяването.

Има ли вероятност да съм наистина сериозно болен, ако се разболея от COVID-19?

По принцип COVID-19 се разпространява по сходен начин като обикновения вирус на грипа, като голяма част от контактните на инфекцията се очаква да бъдат безсимптомни или с леки до средно тежки симптоми.

Леките симптоми обичайно се повлияват на домашно лечение като тези на настинката и грипа.

Понякога подобно на други коронавируси може да причини сериозна вирусна пневмония и тежък остър респираторен дистрес, а макар и рядко да бъде и фатален.



Кой е с най-висок риск от сериозна респираторна инфекция?

Тежките форми на респираторни инфекции основно се срещат при възрастни, хора с отслабен имунитет и пациенти с тежки коморбидности (рак, диабет, белодробни и сърдечни заболявания, бъбречна недостатъчност, автоимунни заболявания, органна трансплантация, имunosупресия) или по време на бременност.

По тези причини препоръките с цел избягване на заразяване трябва да се следват с особено внимание от пациентите с онкологично заболяване.

В действителност въпреки ограничените налични доказателства, които да доведат до категорични заключения, два доклада от Китай ясно подчертават, че пациентите с онкологични заболявания имат по-висок риск от заразяване с SARS-CoV-2, по-висок риск да попаднат с усложнения в интензивно отделение, както и по-голяма вероятност за смъртен изход от заболяването.

Това вероятно може да се обясни с факта, че пациентите с рак е възможно да са с понижен имунитет поради самото заболяване, постхирургични усложнения, имunosупресивния ефект от прилаганата терапия (химиотерапия, кортизон, лъчелечение, трансплантация), лошо общо състояние, недохранване и/или кахексия.

Независимо от това, нивото на имunosупресия варира и зависи от състоянието на пациента, вида на приложената терапия, времето, изминало от последната терапия, наличието на хематологично злокачествено заболяване, трансплантация на костен мозък, възрастта на пациента и съпътстващите заболявания.

Поради тези причини, ако провеждате терапия за онкологично заболяване или в миналото сте лекувани за такова, можете да се свържете с вашия онколог или да се насичите към медицински онкологичен център, за да получите повече информация за риска от инфекция с COVID-19.

Как се разпространява SARS-CoV-2 вируса?

SARS-CoV-2 е вирус, който принципно се разпространява по въздуха и се предава от човек на човек, когато заразен индивид говори, кашля или киха. Вирусът се разпространява чрез капчици от дихателните пътища на заразените хора и може да попадне директно в очите, носа или устата на хора, които са в близък контакт с пациента (в рамките на 2 метра/7 фута).

Капчиците могат да попаднат и върху различни повърхности. Хората, които докосват тези повърхности могат или да заразят себе си (докосвайки очите, носа или устата си), или други индивиди (при близък контакт, като например прегръдка или здрависване), които от своя страна ще докоснат техните очи, нос или уста.



The Author and the main coordinator:

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

Какви са симптомите?

Симптомите най-често се появяват от 2 до 14 дни (средно 4 дни) след излагане и включват висока температура, кашлица, хрема, болки в гърлото, умора, болки в тялото и диария. Макар и необичайни, докладвани са също изолирана внезапна загуба на мирис и/или загуба на вкус (дори в отсъствие на симптоми от страна на горните дихателни пътища).

ВАЖНО! Необходимо е незабавно да се потърси медицинска помощ в случай на: висока температура (по-висока от 38 °C или 100,3 градуса F), затруднено дишане, задух, болка в гърдите, объркване, посинели устни или лице.

Таблица 3: Как мога да се предпазя от заразяване с COVID-19? Съществува ли протокол или някакви специални мерки, които пациентите с онкологични заболявания трябва да спазват, за да се предпазят от заразяване с COVID-19?

Как мога да се предпазя от заразяване с COVID-19 ?

Следвайте препоръките на Правителството и Министерството на Здравеопазването.

Първична профилактика: Поради липса на специфично лечение за COVID-19, най-добрият начин за предпазване от заразяване с вируса е избягването на директен контакт с SARS-CoV-2virus.

В момента на подготовката на ръководството, случаите на COVID-19 бързо се увеличават. Въпреки, че това ръководство предлага ограничителни мерки за определени групи, ние Ви съветваме да сте внимателни докато разпространението на заразата не спадне значително и обстановката във Вашата област не се подобри.

Значението на хигиенните мерки е признато от всички онкологични дружества.

Препоръките включват:

Лична хигиена

- ✓ Измивайте често ръцете си със сапун и вода за най-малко 20 секунди (времето за, което можете да изпеете "Честит рожден ден" два пъти)
- ✓ Използвайте дезинфектанти съдържащи 70% или повече алкохолно съдържание, когато не измивате ръцете със сапун и вода (носете дезинфектант в себе си!)
- ✓ Избягвайте да докосвате вашите очи, нос и уста. Първо измивайте ръцете си!
- ✓ Кихайте и кашляйте винаги в салфетка и след това веднага я изхвърляйте. Ако нямате салфетка, можете да кашляте и кихате поставяйки лакътя пред лицето си.
- ✓ Докато приемате Вашите таблетки за лечение на онкологичното заболяване, Вашата устна кухина може да е основен източник на инфекцията, затова освен редовното измиване на зъбите, не забравяйте да изплакнете устата си и с антибактериална вода за уста.

Хигиена на обкръжаващата среда

- ✓ Често почиствайте и дезинфекцирайте предметите и повърхностите къщи (честото избърсване и почистване на домакинството може да убие вируса) и в офиса използвайте кърпички за еднократна употреба и след това ги изхвърлете .

- ✓ Не забравяйте да почиствате местата, които хората докосват най-често, като дръжки на врати, телефони, клавиатури, столове, маси и ключовете за лампите.
- ✓ Докосвайте колкото е възможно по-малко предмети в колата, магазините, болниците (ключове, дръжки, парапети, пари, банкомати в банки или посттерминали в магазини).
- ✓ Измивайте плодовете и зеленчуците веднага след като сте ги купили.

Промени в поведението:

Докато пандемията бързо се разпространява и пациентите с онкологични заболявания имат висок риск от заразяване с COVID-19, първата стъпка към контрола на COVID-19 се ръководи от степента на инфекцията и контрола на околната среда. По този начин, на този етап от пандемията, силно се препоръчва строгото „оставане вкъщи“ и „избягване посещаване на обществени места с много хора“.

Останете вкъщи!!! Избягвайте събиранията с други хора във Вашия дом!!!
Спазвайте социалната изолация дори, когато се чувствате добре!

Пациентите с онкологични заболявания, които провеждат в момента лъчелечение или химиотерапия, или е изминало кратко време от провеждането на последното лечение (имуносупресивно или лечение с кортикостероиди), имат тежки придружаващи заболявания (респираторни, сърдечни, автоимунни заболявания), са възрастни или са претърпели трансплантация на костен мозък трябва да бъдат особено внимателни, да спазват мерките за самоизолация и да избягват събирания на места, където има много хора, тъй като тяхната имунна система е подтисната от лечението.

Трябва да напускате дома си само при особена необходимост.

Не трябва да излизате да пазарувате основни хранителни продукти, лекарства или да тренирате. Може да използвате доставки по домовете от супермаркетите или да помолите приятел, роднина или съсед да го направи вместо Вас. Те трябва да ги оставят пред вратата Ви.

Ако не провеждате лечение или трябва да работите, започнете работа от вкъщи или провеждайте дистанционно обучение. Отидете на работното си място, единствено ако няма как да работите от дома Ви.

Използвайте дистанционно здравни услуги и e-mail, вместо да се срещате с Вашия лекар лично, когато е възможно. Ако се нуждаете от рецепта за някои медикаменти, Вашият лекар може да ги изпише по електронен път докато Вие останете вкъщи.

Свързвайте се с Вашите приятели по електронен път, спазвайте мерките за социална изолация и избягвайте събиранията с хора, извън Вашето семейство вкъщи.

По време на карантината е препоръчително да избягвате да каните гости и приятели вкъщи. Внимавайте!!! Хората, заразени с коронавирус могат да изглеждат напълно здрави! Избягвайте да гледате деца вкъщи, те могат да бъдат потенциален източник на инфекцията от външната среда.

В случай, че сте задължени да излизате навън поради важна необходимост:

- ✓ Избягвайте обществените места, на които се събират много хора (кина, театри, партита, тълпи от хора)
- ✓ Избягвайте да използвате градския транспорт (влакове, автобуси, метро, таксите и не индивидуални линейки)
- ✓ В магазина или пекарната винаги взимайте кифлите, кроасаните и хляба в пликче или чантичка, и по-добре купувайте опаковани продукти
- ✓ Избягвайте пътуванията!!!

Избягвайте ръкостискания, прегръдки, поздрав с целувки, стоенето и седенето близо до хора, приятел и близки ... и спазвайте дистанция от приблизително 2 метра дори и да сте вкъщи! (докато разпространението на заболяването с COVID-19 не намалее).

Избягвайте да споделяте храната и да използвате общи (ножове, чаши, салфетки и др.) и други предмети, ако не сте ги измили старателно.

Проветрявайте често вкъщи и прекарвайте повече време на свеж въздух.

Избягвайте особено контакт с хора, които имат симптоми на респираторни инфекции (кихане, кашлица, зачервено гърло, задух, болка в мускулите или висока температура) и не споделяйте личните си вещи с тях.

Избягвайте контактите с хора пристигащи от чужбина, които имат или не грипоподобни симптоми.

Преживели от онкологичното заболяване и пациенти, които не се лекуват

Ако онкологичното заболяване се води излекувано, или е изминало дълго време от последното Ви лечение, вие може да не следвате толкова стриктно мерките, особено ако не сте възрастен, не сте претърпяли трансплантация на костен мозък или други причини свързани с отслабване на имунната система. Може да попитате Вашият лекуващ лекар-онколог за рисковете от инфектиране и какви специфични предпазни мерки трябва да спазвате във Вашия случай.

Въпреки всичко, по време на пандемия като тази, в която се намираме в момента, Вие трябва да обръщате внимание на новините, тъй като съществува възможност да се наложат по-строги допълнителни мерки (като стриктно оставане вкъщи и забрани за събирането на хора на обществени места), с цел ограничаване на пандемията. Освен това, мерки като спазването на лична хигиена и хигиена на обкръжаващата среда

The Author and the main coordinator:

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

заедно, също така и забрани като (социална изолация, често и правилно измиване на ръцете, избягване на събиранията на хора, поддържането на повърхностите чисти и дезинфекцирани, избягване докосването на лицето, когато ръцете са мръсни). Винаги можете да попитате Вашият лекар за неясните неща!

По време на пандемията, избягвайте международни пътувания и круизи, освен ако не са от особена важност (дори и да са позволени във Вашата държава) и останете вкъщи! Това може да помогне в контрола за разпространението на COVID-19 и ще намали риска за разпространение на заразата. В някои държави може да се свържете с местните власти, за да получите информация за това, какви специфични мерки трябва да спазвате, когато посещавате съответната държава).

Използване на маски

До момента употребата на маска за лице при общата и уязвимата за заболяване популация не се препоръчва рутинно, освен ако индивидът не е болен.

Съвсем наскоро обаче ръководствата както от **Центъра за контрол и превенция на заболяванията (САЩ)**, така и от **Европейския център за превенция и контрол на заболяванията** предложиха цялото население да носи маска или кърпа, за да покрие устата, когато човек **се намира в група с много хора**, на обществено място дори и да няма симптоми на инфекция.

Това ще помогне за намаляване на риска от предаване на вируса от хора, които могат да са заразени, но да не знаят за това.

Същите указания трябва да се следват и от пациенти с диагноза рак.

Трябва да носите маска или кърпа, за да покриете устата си винаги, когато се окажете на претъпкано място, **дори, ако сте безсимптомни.**

Използването на маски за лице в обществото трябва да се разглежда само като допълнителна мярка, а не като заместител на установените превантивни мерки, описани по-горе.

Използването на маска е задължително, докато посещавате Клиниката (отделението) за лечение на онкологичното заболяване, както Вие, така и човекът, който Ви придружава.

Има предупреждения, че неправилното използване на маската може да увеличи риска от заразяване.

Това може да се дължи на неправилното ѝ поставяне или честото докосване на лицето с ръце (при случаи на замъгляване на очилата, почесване в случай на сърбеж, нужда за подмяна на маската, продължителното ѝ носене или премахването и без причина).



The Author and the main coordinator:

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

Пациентите трябва да бъдат инструктирани за правилното използване на маски, поставянето им, както и тяхното сваляне. Запомнете! Не докосвайте външната страна на маската и измивайте Вашите ръце веднага преди и след нейното поставяне. Маската не трябва да бъде използвана отново.

Поради това, че използването на маска допринася за лъжливо усещане за сигурност, моля запомнете, че маската не Ви предпазва напълно от заразяване и Вие трябва да спазвате достатъчна дистанция от останалите хора (приблизително около 2 метра).

Таблица 4: Какво да равим ако някой има симптоми? Има ли ваксина или лечение? Има ли определена диета или добавки, ефективни срещу COVID-19?

Какво да правите ако някой в семейството е със симптоми? (или е без симптоми, но е възможно да е заразен)

Трябва да избягвате

- Заразени хора със или без симптоми, докато тестът им стане негативен.
- асимптоматични, но вероятно заразени (контактни на позитивен случай), за 14 дни карантина/ докато контролният тест бъде негативен
- хора с леки симптоми (при които не е направено тестване от местните здравни власти), за 14 дни и докато станат асимптоматични. (разговаряйте с лекаря си)

По възможност живеете в отделни жилища, но тъй като това е вероятно невъзможно в повечето случаи, трябва да избягвате близък контакт. Избягвайте да делите едно легло (когато това е възможно), да споделяте храна и кухненски принадлежности (прибори, чаши, салфетки, хавлии за ръце и тяло и т.н.) както и всякакви други предмети без предварително адекватно да ги почистите. Ако е възможно, избягвайте да използвате общите помещения като кухни и бани и не забравяйте редовно да проветрявате тези помещения. Ако нямате втора баня или тоалетна, почиствайте щателно повърхностите, които трябва да докосвате. Когато споделяте общо пространство, спазвайте безопасна дистанция!!! (2 метра ~ 7 фута). Информирайте този член на семейството, защо е важна изолацията за 14 дни. Той/тя не трябва да тръска мръсните дрехи, защото това би могло да разпространи вируса във въздуха. В пералнята мръсното пране може безопасно да се пере с вещите на останалите хора. Редовно да се изхвърля боклука на домакинството. Недостатък на тази мярка би бил фактът, че към момента на изразените симптоми/ на диагнозата, хората живеещи в едно и също домакинство вече да са заразени.

Какво да правите, ако имате симптоми?

ВАЖНО! Трябва да потърсите своевременно медицинска помощ в случай на: висока температура (по-висока от 38°C или 100.3 F), задух, болка в гърдите, объркване, посинели устни или лице. Моля свържете се незабавно с Вашия лекар или онкологичен център.

Обърнете внимание: ако сте на активно лечение (химиотерапия/лъчетерапия/имунотерапия) и имате висока температура, независимо от други симптоми, моля свържете се незабавно с Вашия лекар или онкологичен център. Може да имате странични ефекти, свързани с провежданото лечение, на които трябва да се обърне внимание и да бъдете приети в болница. Ако се подозира COVID-19, ще преминете през специфични тестове.

Какво да правите, ако сте били в контакт с човек с коронавирусна инфекция и/или ако сте асимптоматични/ с леки симптоми с подозиран или вече доказан COVID-19?

Повечето хора с COVID-19 са асимптоматични или имат леки грипоподобни симптоми.

Поведение: Ако имате леки симптоми като висока температура, хрема, лека суха кашлица или други леки симптоми свържете се с Вашия лекар и останете вкъщи!

При фебрилитет с треска използвайте Парацетамол

Посещението в спешни центрове трябва да остане при изявиени симптоми.

Обикновени мерки, които да се вземат, при изявиени симптоми: Покрийте носа и устата си, когато кашляте или кихате. Ако използвате кърпичка, веднага след това я хвърлете в кош за боклук. Ако нямате кърпичка, кашляйте или кихайте в лакътната гънка.

Живот у дома: Ако сте заразени или има подозрение за COVID-19 инфекция, трябва да останете под стриктна карантина, да се оттеглите от социален живот, докато напълно се възстановите. Това е мярката с най-голям принос за прекъсване на предаването на инфекцията.

- Ако сте самостоятелни и не се нуждаете от помощ, не сте възрастни и нямате тежки прилежащи заболявания, преместете при възможност членовете на семейството в друго жилище.
- Друг вариант е да останете у дома, но да не споделяте (по възможност) общо легло, да не споделяте общи кухненски принадлежности (прибори, чаши, салфетки, кърпи за баня, кърпи за ръце и др.) както и всякакви други предмети без предварително обстойно да ги почистите. По възможност избягвайте да делите общи пространства като кухнята или банята и запомнете редовно да отваряте прозорците за проветряване в споделените помещения. Ако нямате втора баня или тоалетна, почиствайте щателно повърхностите в банята, които трябва да докосвате. Когато споделяте общо помещение, спазвайте безопасна дистанция!!! (2 метра ~ 7 фута). Информирайте семейството или хората, с които живеете за важността от самоизолация за 14 дни. Не тръскайте мръсното пране, защото това би могло да разпространи вируса във въздуха. В пералнята мръсните дрехи могат безопасно да се перат с вещите на останалите. Недостатък на тази мярка би бил фактът, че към момента на изразените симптоми/ на диагнозата, хората живеещи в едно и също домакинство вече да са заразени.

Има ли ваксина или лекарства срещу COVID-19 инфекция?

Ваксини: Няма известна ваксина срещу COVID-19.

Към март 2020 вече са тествани някои ваксини срещу COVID-19 при здрави доброволци в клинични проучвания. Въпреки това може да отнеме до 12 месеца преди ваксина да стане достъпна за употреба.

До появата на ваксина поведенческите мерки остават основна част от подхода срещу разпространяване на заболяването.

Лекарства: Към момента няма налични лекарства за асимптоматични или случаи с леки симптоми на COVID-19. Лекувайте подобно на настинка или грип.

Тъй като ситуацията бързо се променя, ако развиете тежка COVID-19 инфекция, Вашият лекар ще Ви посъветва за специфично лечение. (Комуничайте с наблюдаващия Ви лекар чрез възможностите, които предоставя телемедицината (ако са налични)) Редица други лекарства се тестват в клинични проучвания, повечето от тях прилагани при тежка форма на COVID-19. Chloroquine, медикамент, употребяван към момента за лечение на малария, дава обещаващи резултати. В момента в някои страни се използва за лечение на пациенти с тежка COVID-19 инфекция. Въпреки това няма рандомизирано проучване, което ясно да оцени и определи стойността на chloroquine за лечението на коронавирусната инфекция.

Има ли някакви специфични лекарства за превенция на COVID-19?

Към момента на подготовка на този манускрипт няма специфично лекарство, препоръчано за превенция на нова коронавирусна инфекция.

Антибиотиците действат само срещу бактериална инфекция и не са подходящи за превенция на коронавирусна инфекция.

Има ли диета, други добавки или лекарство от сферата на хранителните добавки или алтернативната медицина (Complementary and Alternative Medicine (CAM)), което е показало ефект срещу COVID-19 инфекция?

Въпреки че онлайн много добавки имат претенции за ефект, реално няма солидни доказателства, че подобни добавки или САМ (храни, супер храни, интравенозни инфузии, витамини, минерали, аминокиселини, антиоксиданти и др.) биха помогнали срещу COVID-19 като усилят имунната система.

Съвети за COVID-19 за опровергаване на широко разпространените в обществото митове е създадена от СЗО и е достъпно онлайн. (СЗО: Световна Здравна Организация)
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Табл. 5: Останете здрави и се насладете на времето, прекарано вкъщи Съвети за справяне с тревогата и стреса!

Останете здрави

Воденето на здравословен начин на живот може да повлияе на риска от заразяването (включително склонността и тежестта на протичането на вирусни инфекции, грип или настинка, онкологични, сърдечни заболявания и диабет.

Запазете добро здравословно състояние!

- Дишайте чист въздух!
Проветрявайте често вкъщи и прекарвайте повече време на свеж въздух.
- Отваряйте прозореца всеки ден, дори по няколко пъти на ден
- Може да прекарвате определено време в градината, особено когато времето навън е хубаво. Не забравяйте да спазвате дистанция дори с членовете на семейството!
- Правете умерени физически упражнения.
- Останете неангажирани - наслаждавайте се на свободното си време!
- Време е да се отдадете на своите хобита на закрито!
- Използвайте Вашата креативност! Можете да готвите, рисувате и играете игри...
- Погрижете се а Вашия дом! За Вашия гардероб. На някои места е време за сезонна подмяна на дрехите! Може би сега е моментът да направите нещо вкъщи, за което никога не Ви е оставало време!
- О!.. Да, сега е времето да прекарвате приятно времето си със семейството. Не забравяйте да спазвате дистанция.
- Слушайте радио, гледайте телевизия или се присъединявайте към онлайн релаксиращи канали. (Опитайте се избягвате канали, които прекалено много наблягат на проблемите свързани с пандемията с COVID-19. Това няма да ви помогне). Предпочитайте по-приятни канали за гледане.
- Релаксирайте и прекарвайте повече време с Вашите приятели, използвайки технологиите за социална изолация (Facebook, Instagram), blog-ове и микроблогове (Blogs, Twitter), съобщения и телефонни обаждания, видео разговори (Zoom, Skype и др.)
- Време е за видеоигри
- Преминете на онлайн работа от вкъщи или дистанционно обучение.
- Бъдете сигурни, че имате достатъчно лекарства, за да покрият нуждите Ви за следващите 30 дни.
- Използвайте доставките по домовете от супермаркетите и е-маркетите или помолете приятел, член от семейството или съсед да вземе вашите покупки или лекарства. Те трябва да ги оставят пред вратата.
Почивайте толкова, колкото Ви е необходимо!
- Пийте достъчно вода, останете хидратирани .
- Това ще Ви помогне за здравословно състояние и работата Ви.
- Не забравяйте, че възрастните и уязвими хора имат намалено желание за приемане на течности (определете дневното количество вода и кога да го приемате. Предсвесте си, че сте растение и трябва да се полива.
- Избягвайте алкохола и тютюнопушенето.
- Те са вредни да Вашето здраве, отслабват имунната Ви система и могат да потенцират една вирусна инфекция.
- Вие сте вкъщи в затворена среда, имате нужда от свеж въздух!

- Хранете се здравословно.
- Включвайте повече плодове и зеленчуци.
- Редуцирайте животинските мазнини
- Ако има домашен любимец?
- Няма доказателство, че домашният любимец, като куче или котка може да бъде заразен и да предава заразата с коронавирус. Може да прекарвате повече време с Вашите любимци
- Наспивайте се.
- Овладейте стреса.

Стрес и тревога

Избухването на заразата с COVID-19 е стресиращо. Страхът и безпокойството могат да бъдат разрушаващи.

Стресиран ли съм?

Има някои признаци, които показват, че можете да сте стресирани

Разпознаването на тези признаци е изключително важно за хората уязвими на стрес, особено такива, които знаят, че имат някакви форма на психологически проблеми.

- Чувствате ли безпокойство, нервност, лесна раздразнимост и нужда да обвинявате останалите или да влизате в спорове, чувствате ли се неспокоен, превъзбуден и не можете да почива или спи? Чувствате ли се тъжен и не достатъчно ползотворен, не можете да се концентрира или запаметява, не можете да извърши някои задачи или разсеян? Променя ли се лесно апетитът Ви или имате ли главоболие? Искате ли да оставате постоянно вкъщи?

- Това, което е предложено в „**ОСТАНЕТЕ ЗДРАВИ**“ може да ви помогне.

Ние също Ви препоръчваме:

- Бъдете креативни и поддържайте връзка с хората. Вижте предложенията по долу как да релаксирате и прекарвате повече време с Вашето семейство, използвайки технологиите за социално дистанциране.
- Разговаряйте с хора на които имате доверие (членове на семейството, приятели, ментори духовни/религиозни, на които имате доверие) и споделяйте Вашите преживявания, чувства и притеснения. Това може да бъде полезно за Вас!
- Извършвайте приятни занимания и се опитайте да приемате обстоятелствата, които не могат да бъдат променени.
- Релаксирайте Вашето тяло и съзнание, чрез медитация, йога, умерени физически тренировки, ходене, музика, четене за удоволствие и практикувайте бавно, умерено дишане и мускулна релаксация.
- Разберете, че е неразбираемо да чувствате безпокойство и тревога. Опитайте се да повярвате и да мислите позитивно. Променете мотото от „това е ужасен момент“ на „това е ужасен момент, но аз мога да премина през това“.
- Ако усещате, че ставате прекалено стресиран от гледането на новините, редуцирайте ги и спете повече.
- Хранете се здравословно (избягвайте храните с високо съдържание на захари и голямото количество кофеин).
- Спазвайте дневни рутини и програми колкото е възможно повече, въпреки дезинтеграцията. Например, продължавайте да се събуждате в определен час, дори и да работите от вкъщи.



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

- Увеличете позитивните маниери, които са работили през миналото.
- Планирайте за напред, за да избягвате недостига на хранителни продукти или лекарства
- Спете достатъчно. Добрата хигиена на съня включва:
 - Спазване на същата рутина (същите часове за сън и събуждане).
 - Опитвайте се да спите когато сте уморени, ако не е възможно опитайте да релаксирате като слушате аудио книги или да използвате безплатни приложения за медитация преди сън.
 - Избягвайте кофеин, никотин и алкохол 4-6 часа преди сън.
 - Избягвайте да спите през деня с изключение на по-малко от едно часова дрямка преди 15:00ч., ако е необходимо.
 - Използвайте леглото единствено за сън.
 - Изключвайте осветлението и дръжте телефона далече от леглото. В допълнение, 2 часа преди сън, изключвайте компютъра, телевизора и телефона.
 - Физическите тренировки могат да помогнат в подобряване на качеството на съня и редуцирането на стреса

Мерките отбелязани по горе в раздела „ОСТАНЕТЕ ЗДРАВИ“ може да Ви накарат да се почувствате добре. Ако все още се чувствате стресирани се консултирайте с Вашия лекар.

Може да намерите по-подробна информация за това как да подпомогнете своето физическо и психическо състояние на сайта на Американската Онкологична Асоциация (едновременно на английски и испански език):

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>

Таблица 6: Имайте доверие на Вашия лекар и лекуващ екип Вярвайте на лекаря си и лекуващия Ви екип

Основната цел на лекуващия Ви екип е Вашата бизопасност и гарантирането на висококачествени медицински грижи.

В условията на епидемия лекарите от онкологичния център могат да предприемат мерки за разреждане честотата на визитите в болницата за онкологични пациенти.

Това се базира на :

1. Опитът от Китай (като този на болницата Zhongnan към университета в Ухан , провинция Хубей), където е отчетено, че честотата на COVID-19 е особено висока при пациентите с онкологични заболявания. Онкологичните резултати са неблагоприятно повлияни, като съществува по-голяма вероятност за ранна смърт поради инфекцията COVID-19.
2. недостиг на персонал, който може да повлияе работата в Онкологичния център по време на COVID-19 пандемия - преразпределяне на медицинските специалисти, за да се покрие търсенето/нуждите в условията на COVID-19 - медицински специалисти, които ще са в карантина или самоизолация

Моля, имайте доверие на Вашия лекар и на насоките от Онкологичния център за това, какво да правите. В много случаи рискът от инфекция със SARS-CoV-2 и прилежащите усложнения надделяват над ползата от противотуморното лечение. Лекарите Ви може да препоръчат да пропуснете един или повече курса на лечение или да отложите с няколко седмици, докато рискът от инфекция намалее.

Ако сте били в контакт със заразен с COVID-19 и сте в карантина, противотуморната терапия трябва да се отложи до преминаването на потенциалния инкубационен период от 14 дни.

В случай на потвърдена инфекция, терапията ще се прекъсне или няма да започне докато инфекцията не се излекува [SEOM]

С помощта на телемедицината може да се консултирате с проследяващия Ви онколог за ползите и рисковете от продължаването или забавянето на лечението Ви, както и за възможното му отлагане

Възможността за отлагане на лечението или увеличаване на интервалите между курсовете ще се определя за всеки отделен случай на база клиничната картина, биологичната характеристика на тумора и потенциалните здравни рискове в следствие на тежка COVID-19 инфекция

По време на пандемия би било по-безопасно и се препоръчва да:

These guidelines were originally published on ECPC website, check here for updates: <https://ecpc.org/covid-19-information/>

- да отложите рутинните посещения в болницата, тези с профилактична цел, както и не спешни проследяващи визити
 - да забавите или преместите хирургични интервенции особено при високо рискови пациенти (възрастни или с много прилежащи заболявания) (рискът от усложнения е увеличен и за тези подложени на онкологична операция в рамките на месец преди COVID-19 инфекция).
- да се приоритизира онкологичната хирургия за спешни случаи и при агресивни тумори (за да се избегне увеличена смъртност)
 - да се забави или пренасочи адювантна химиотерапия (особено в случаите, когато ползата от предходната хирургична интервенция/или лъчетерапия е висока, докато потенциалната полза от адювантната химиотерапия е по-ниска или дискутабилна).
 - да се забавят терапии като напр. бифосфонати (използвани за намаляване на костни усложнения при миелом и солидни тумори) и терапевтичната флеботомия (напр. при полицитемия и хемохроматоза)
 - да се поддържа “животоспасяващото” лекарствено лечение.

Избухването на COVID-19 пандемията може да повлияе начина на работа на Онкологичния център

Избухването на COVID-19 пандемията може да засегне работата на здравните специалисти в него и съответно начина на работа в Онкологичния център. Следват се различни процедури за безопасност за минимизиране на излагането на пациентите.

Здравните специалисти може да бъдат пренасочени да работят на различни работни места в съответствие с нивата на компетентност в различните отделения. Също се очаква планираните визити в онкологичния Ви център да бъдат отложени или забавени.

В много редки случаи може да се наложи онкологичните отделения да работят и като спешни такива, за да подпомогнат здравната система при увеличаващата се нужда в следствие избухването на COVID-19. При такива екстремни обстоятелства и ако провеждате животоспасяваща терапия, особено с радикална лечебна цел, вашата терапия трябва да се поеме и продължи от друг работещ Онкологичен център.

Имайте предвид, че при такива обстоятелства Вашият Онкологичен център ще вземе различни мерки както за Вашата безопасност и тази на останалите пациенти, така и за тази на персонала. Това може да промени рутинния начин на работа в отделението, с който сте свикнали.

Следвайте препоръките, бъдете спокойни и сигурни, че вашият екип от онколози ще Ви подкрепи!!! Ще сме Ви благодарни да оцените правилно тези промени.

Перорални режими на лечение: За да се намалят посещенията в болницата, където е възможно, могат да се изпишат по-големи количества медикаменти. Клинична оценка на състоянието може да бъде предложена по телефона или с помощта на способите на

телемедицината преди всеки следващ курс.

Лъчетерапия по време на пандемията

В идващите седмици и месеци се очаква пациентите, здравните специалисти и оборудването за лъчетерапия (също може да бъде засегнато) да бъдат значително повлияни от пандемията.

Това може да окаже влияние върху начина на провеждане на лъчелечението.

Следователно:

- Онкологични спешни състояния (притискане на гръбначния стълб и дихателните пътища, кръвене от тумора) ще се третират в спешен порядък.
- пациенти с патологии, при които лечението не може да се забави или при тези с лечебна или палиативна лъчетерапия ще се приоритизират доказани схеми на хипофракционирание
- За останалите случаи ще се прави индивидуална оценка за всеки пациент от лекаря или туморния борд на база общата клинична картина, биологичните характеристики на тумора и потенциалните здравни рискове от тежка COVID-19 инфекция
- При потвърдени или подозирани случаи на COVID-19 възможността за инициране, продължаване, забавяне или пропускане на лъчетерапия ще се прецени за всеки отделен случай от лекуващия лекар или туморния борд на база общата клинична картина и биологичните характеристики на тумора.
- Ако по време на лечението развиете симптоми, незабавно уведомете лекуващия Ви екип, тъй като ежеседмичното ревизиране на терапевтичния план ще се прави само при нужда за пациента или при наличие на клинични симптоми.
- При симптоматични пациенти или документирані случаи на COVID-19 задължително е носенето на хирургична маска и ръкавици преди пристигането в лъчетерапевтичното отделение.

Консултация по телефона без да идвате до Онкологичния център се препоръчва, ако: а) имате температура $>38^{\circ}\text{C}$, кашлица, възпалено гърло или хрема б) сте били в близък контакт с някой, който е бил тестван и е позитивен за COVID-19 или чака резултата от теста си.

Запомнете, че пациенти, които провеждат лъчелечение едновременно с химиотерапия, такива след химио-лъчетерапия, както и тези, които ще провеждат костно мозъчна трънсплантация или са с хемаологична заболяване (мултиплен миелам, лимфоми) са с най-голям риск от инфекция, сравнено с тези, които провеждат само лъчетерапия. Това се взема в предвид при определяне на терапевтичния план.

Онкохематологични пациенти:

При пациенти с хематологични злокачествени заболявания и костномозъчна трансплантация степента на имуносупресия е практически висока. Личната хигиена, използването на защитни средства и социалната изолация са следователно от изключителна важност за намаляване на излагането на инфекция.

- Пациентите на рутинно проследяване трябва да останат въщи и консултациите в болница трябва да се отложат, тъй като има висок риск от от инфекция в общността.
- Заради удължената и дълбока имуносупресия неспешни трансплантации не са обосновани по време на COVID-19 пандемия (решението е индивидуализирано на база риск и полза за пациента)

Вашият медицински екип ще избере най-доброто поведение за Вас! Не взимайте решение сами! Питайте медицинския екип, какво е най-доброто за Вас! Оставете в безопасност!

Не прекъсвайте онкологичната си терапия, ако не е съгласувано с Вашия лекар. Страхът от заразяване с коронавирус не трябва да повлиява борбата срещу подлежащия тумор.

Важни подробности

- Ако предстои скрининг за рак на гърдата, колоректален карцином, рак на маточната шийка или белия дроб, отложете часа си в краткосрочен план
- Неспешно проследяване при асимптоматични състояния може временно да се провежда чрез способите на телемедицината.
 - Когато се вдигнат ограниченията, както скрининговите изследвания, така и проследяването трябва да се инициират отново.
- Не бъркайте симптоматичното състояние с рутинния скрининг за онкологично заболяване, както и с проследяването му.

- Ако имате симптоми, свързани с онкологичното заболяване, моля свържете се с проследяващия Ви медицински екип за определяне на най-добрия подход спрямо състоянието Ви и ситуацията към момента.

Инструменти за комуникация: Имайте в предвид: Тъй като „комуникацията“ и „доверието“ са опора за определяне на най- добрата последователност от действия за вас и най-добрата форма на взаимодействие с медицинския център, важно е да знаете с кого и как да комуникирате с оглед връзка с проследяващия Ви онкологичен екип и определянето как да подходите. (телефонни номера, факс, емейли, защитени интернет платформи на лечебното заведение и др.).

Защита на пациента в интернет

Поради различните мерки (като “стойте вкъщи” и “без събирания”) се налага да прекарате много време у дома, вероятно “ровейки” в интернет. Трябва да сте наясно, че в интернет се разпространява много подвеждаща информация (“Dr browser”) в блогове и най-общо в социални медии (facebook, instagram, Blog, twitter и др.). Бъдете внимателни при качването и свалянето на информация от непроверени интернет източници и небезопасни интернет страници, без адекватен медицински контрол.

За да открият сигурна, специфична за онкологичните пациенти информация и насоки за COVID-19, пациентите би трябвало да се позовават на интернет базирани линкове и телефонни линии (където има такива), предоставени най-вече от техния Онкологичен център, национални онкологични дружества и правителствени ръководства.

Телемедицина, защита на персонала и здравната институция Отговорни сме за приноса към защитата не само на онкологичните пациенти, но и на всички медицински специалисти с оглед осигуряването на адекватна здравна грижа в болници и онкологични центрове.

Задържането и забавянето на вълната на трансмисия е фундаментална част за запазването на здравните ресурси и и друга технологична инфраструктура (налично оборудване).

Table 7: В отделението по Медицинска Онкология

пациенти и посетители, които са болни (или са под 18годишна възраст) не трябва да посещават Отделението по Медицинска Онкология.

Обадете се преди да отидете в Отделението по Онкология и известете Вашият лекар/лекуващ екип ако:

- Имате симптоми на COVID-19 като треска или кашлица.
- Ако сте били в контакт с човек, диагностициран с COVID-19 през последните 2-3 седмици.
- Ако сте пътували в чужбина или в региони рискови за COVID-19 във Вашата държава.

Екипът за борба с COVID-19 ще обсъди симптомите Ви с вас и ще Ви обясни какво трябва да направите.

Запомнете, че безопасността на останалите пациенти, лекари и членове на екипа зависят от поведението на пациентите. Работещите в Отделението по Медицинска Онкология ще са Ви много благодарни, ако спазвате правилата.

Ако имате симптоми и вече сте пристигнали в отделението:

- Докладвайте незабавно на Вашия лекуващ лекар или медицински персонал, ако усещате грипозни симптоми (моля избягвайте да започвате лечение, за да можете да намалите риска от предаване на вирусното заболяване)
- Кашляйте в салфетка или, ако нямате такава, покрийте носа и устата си с лакът, когато кашляте или кихате, помолете за маска и я сложете незабавно.

Пристигайки в болницата

По време на Вашият престой в болницата (в периода на COVID-19 заразата) ние предлагаме на Вас и Вашият придружител да сложите хирургическа маска, независимо от наличието или не на симптоми.

Физически контакти

- Избягвайте директен физически контакт, дори с Вашия лекар и целия медицински персонал.
- Избягвайте физически контакт като целувки, прегръдки и ръкостискания.
- Правете същото с останалите хора, които са в болницата.
- Във всяка болница пациентите трябва да спазват безопасна дистанция от 2 метра с останалите хора

Посетители или придружители:

Болничните посещения трябва да бъдат сведени до само абсолютно необходими.

- Посетители или придружители: За да се гарантира безопасността и с цел да се избегне струпване на голям брой хора, само един посетител или придружител трябва да бъдат допускани в сградата.

- Изключения могат да бъдат направени за придружителите на пациенти получаващи палиативни грижи, но не в отделения засегнати от COVID-19 заразата.
- Внимавайте за промяната в наредбите във всеки момент. В области особено засегнати от COVID-19 медицинските власти се очаква веднага да приложат по-строги мерки и някои болници няма да разрешават посетители/членове на семейството да останат в клиниката, амбулаторията, чакалнята и местата, в които се провежда противотуморно лечение.
- Когато е възможно посещавайте отделението по онкология сами, за да продължите Вашето лечение.
- Достъпът за посетители или придружители в отелението по Лъчелечение трябва да бъде забранено.
- Пациентите и по изключение придружители могат да останат в болницата в отделенията по Онкология и Лъчелечение за времето на лечението. Посещенията в болницата трябва да бъдат ограничени до такива, които са от крайна необходимост.
- Пациентите, посетителите или придружителите трябва да измиват ръцете си или да използват дезинфектант със 70% съдържание на алкохол преди влизането и след излизането от стаята на пациента, манипулационната или други болнични отделения. Дезинфектанти могат да бъдат поставени на всички входове на болницата. Моля планирайте допълнително време за срещи и разговори.
- Пациенти, посетители или придружители трябва да говорят пред стъклени или пластмасови прегради на рецепцията на болницата.
- Насърчавайте пациентите да не пристигат по-рано, за да могат да избягват струпването и създаването на тълпи пред чакалните (могат да изчакат в колите си).

Почивка, кафе и столова

- Избягвайте претъпканите с хора места в болницата: кафета, ресторанти, местата за отдих
- В тези места рискът от заразяване е значително по-висок дори при спазване на безопасна дистанция 2 метра от останалите.
- Обслужващият персонал на паркингите трябва да бъде освободен (или поне избягван). Местата за паркиране на инвалидни трябва да бъдат свободни за пациенти с инвалидни колички и болногледачи.

За хоспитализирани пациенти

За да могат да бъдат предпазени пациентите с онкологични заболявания от заразяване с COVID-19 и за безопасността на болничното отделение, заразените пациенти обикновено се настаняват отделно от тези, които могат да бъдат рискови и тези, за които няма риск.

Посетители или придружители не трябва да бъдат допускани да посещават пациенти, потвърдени с COVID-19 инфекция.

За пациенти, които не са заразени е препоръчително да избягват посещенията, въпреки това присъствието

на един посетител или придружител може да бъде позволено за ограничен период от време и след специално разрешение.

Изразяване на собствените желания в зависимост от здравословното състояние

При крайни обстоятелства, болниците ще наложат пълна забрана на посещенията (дори и за не заразени с COVID-19 случаи)

Вие трябва да помислите за важни въпроси, които да зададете на самия себе си, да обсъдите с близките си и да напишете:

- Какво качество на живот ще бъде напълно неприемливо за мен?
- Какви са моите най-важни цели, ако моето здравословно ми състояние се влоши?
- Ако нямам възможност да дам съгласие за себе си, кой ще бъде човека, който да отговаря за мен?
- Кой не трябва да бъде ангажиран във вземането на решения, касаещи моето здраве?
- **Ако сърцето ми спре, ще искам ли да ми направят кардиопулмонална ресусцитация?**

Криводаряване и хемотрансфузия по време на пандемията с COVID-19

Мога ли да се заразя с COVID-19 по време на кръводаряване?

До сега няма доказателства, че коронавируса може да се предава по кръвен път.

Скрининг процедурите преди кръвопреливане са направени, за да предотвратят дарение от хора със симптоми на респираторни заболявания. Всички донори на кръв са помолени да направят сами скрининг преди на дойдат за кръводаряване.

Преди всичко ние сме изправени пред обстоятелства, с които не сме се срещали преди и не сме си представяли преди няколко седмици. Информацията е основана на събран опит от цял свят в последните три месеца.

Мога ли да даря кръв, за да разбера дали съм заразен с COVID-19?

Не. Не трябва да дарявате кръв за да разберете, че сте заразен с COVID-19. Кръвна банка не са местата, на които се изследват пробите с COVID-19.

Мога ли да се заразя с COVID-19 когато дарявам кръв?

Не. Кръводаряването е безопасно. Винаги се използват нови стерилни игли, които се изхвърлят след употреба. В случай, че се нуждаете от кръвопреливане, Вашите роднини, приятели и доброволци могат да дарят кръв.

Искам да знам повече за COVID-19!!!

Списък с възможни въпроси, които да попитате лекуващия екип може да погледнете и



The Author and the main coordinator:

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

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

СЗО осигурява последна информация за разпространението на COVID-19 на техния уебсайт:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Полезна информация може да откриете на следните сайтове:

<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>