

Tablica 2 : Opće informacije za oboljele od raka za vrijeme pandemije COVID-19**Što je korona virus, a što COVID-19?**

Korona virusi su porodica virusa koji mogu uzrokovati običnu prehladu. Ponekad oni uzrokuju puno ozbiljnije bolesti dišnog sustava 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 prosincu 2019. Radi se o RNA virusu, visoko infektivnom, koji dovodi do veće smrtnosti nego virus influence i H1N1 virusi.

Generalni direktor Svjetske zdravstvene organizacije proglasio je 11. ožujka 2020. COVID-19 globalnom pandemijom.

Što je pandemija?

Pandemija je infekcija koja se proširila na više zemalja ili kontinenata, obično zahvaćajući veliki broj ljudi. U vrijeme pisanja ovih smjernica, COVID-19 se proširio na 209 zemlje i teritorija diljem svijeta s više od 1.563.000 potvrđenih slučajeva zaraze i uzrokovao je više od 91.830 smrtnih slučajeva. U isto vrijeme Italija, Španjolska, SAD, Francuska, Kina i Iran imaju najveću stopu smrtnosti od ove bolesti.

Je li izgledno da ću imati tešku bolest ako dobijem COVID-19?

Općenito gledajući, COVID-19 se širi na slične načine kao obična prehlada ili gripa, a većina pojedinaca koji se zarazu su asimptomatski ili osjećaju blage do umjerene simptome.

Blagie oblike bolesti se liječi kod kuće i liječenjem simptoma kao u slučaju prehlade ili gripe.

Slično kao i kod ostalih bolesti uzorkovanih korona virusima, ponekad dolazi do teške virusne pneumonije ili teškog akutnog respiratornog distresa što rijetko može dovesti i do smrti.

Tko ima najveći rizik za tešku infekciju dišnih puteva? Kao oboljeli od raka, jesam li pod povećanim rizikom?

Teški oblici infekcije dišnih puteva se većinom susreću kod starijih osoba, osoba s oslabljenim imunitetom, osoba sa pridruženim bolestima (rak, šećerna bolest, plućne i srčane bolesti, zatajivanjem bubrega, autoimunim bolestima, transplantiranim organima, imunosuprimirani) ili za vrijeme trudnoće.

Iz ovih razloga je važno da bolesnici s rakom osobito pažljivo slijede preporuke za izbjegavanje infekcije.

Unatoč ograničenim dokazima na temelju kojih bi se donijeli čvrsti zaključci, dva izvješća iz Kine jasno naglašavaju da bolesnici s rakom imaju veći rizik infekcije SARS-CoV-2 virusom te će rizik prijema u intenzivnu jedinicu, te u konačnici i smrti.



To se objašnjava činjenicom da bolesnici s rakom mogu imati smanjenu otpornost zbog same prirode bolesti, kirurških komplikacija, imunosupresivnog učinka liječenja (kemoterapije, kortikosteroida, radioterapije, transplantacije), lošeg općeg stanja, malnutricije i/ili kaheksije.

No, razina imunosupresije varira i ovisi bolesnikovom ukupnom stanju, prisustvu hematološke maligne bolesti, transplantaciji koštane srži, dobi i pridruženim bolestima.

Ukoliko pste u tijeku liječenja od raka ili ste liječeni ranije, možete kontaktirati svog liječnika ili ustanovu u kojoj se liječite te se raspitati o riziku oboljevanja od infekcije COVID-19.

Kako se SARS-CoV-2 virus širi?

SARS-CoV-2 je virus koji se uglavnom širi zrakom i prenosi se od osobe do osobe kada zaražena osoba razgovara, kašlje ili kiše. Virus se širi kapljicama iz dišnih puteva zaraženih osoba i može dospjeti direktno u oči, nos, usta osoba koje su u bliskom kontaktu (unutar 2 metra).

Osim toga, kapljice mogu dospjeti na površine. Osobe koje dodiruju površine na koje su dospjele kapljice mogu zaraziti sebe (dodirujući vlastiti nos, oči ili usta), ili druge pojedince (bliskim kontaktom kao što su grljenje ili rukovanje), a koji će potom dodirivati oči, nos ili usta.

Koji su simptomi?

Simptomi se obično pojavljuju 2-14 dana (prosječno 4 dana) nakon izloženosti i uključuju povišenu temperaturu, kašalj, curenje nosa, bolno grlo, umor, bolove u tijelu i proljev. Opisan je i izoliran iznenadan gubitak osjeta mirisa i/ili okusa (čak i u odsustvu simptoma od strane gornjeg dišnog sustava), ali nije uobičajen.

VAŽNO! Zatražite odmah medicinsku pomoć u slučaju: visoke temperature (preko 38 °C), poteškoća s disanjem, bolova u prsima, smetenosti, ako Vam poplave usne ili lice.

Tablica 3: Kako se mogu zaštititi? Postoji li protokol ili posebne mjere koje bi oboljeli od raka trebali slijediti kako bi izbjegli infekciju COVID-19 koronavirusom?

Kako se mogu zaštititi?

Slijedite preporuke svoje državne i zdravstvene administracije

Primarna prevencija: U nedostatku posebnog načina liječenja virusa COVID-19, najbolji način za sprječavanje bolesti COVID-19 je izbjegavanje izloženosti SARS-CoV-2 virusu.

Primarna prevencija se može postići provođenjem striktnih higijenskih mjera, te promjena u ponašanju.

U vrijeme pisanja ovih preporuka, broj slučajeva zaraze COVID-om-19 rapidno raste. Iako su ove preporuke osobito restriktivne, ne preporučamo Vam da smanjite razinu opreza dok se epidemija ne utiša, a lokalna situacija (u Vašoj okolini) dramatično ne poboljša.

Mjere osobne higijene i higijene okoliša

Važnost higijenskih mjera je prepoznata od strane svih vodećih onkoloških društava.

Neke od preporuka su:

Osobna higijena:

- ✓ Redovito perite ruke sapunom barem 20 sekundi (toliko vam je vremena potrebno za dvaput otpjevati "Sretan rođendan ti")
Koristite dezinficijens za ruke sa 70%-tnom alkoholnom otopinom ukoliko niste u mogućnosti oprati ruke vodom i sapunom (Ukoliko je moguće, imajte uvijek sa sobom dezinficijens za ruke!)
- ✓ Izbjegavajte diranje očiju, nosa i usta. **Prvo operite ruke!**
- ✓ Kišite i kašljite u papirnatu maramicu koju morate baciti odmah nakon upotrebe. Ukoliko nemate maramice ili slično, kišite i kašljite u unutarnji dio lakta. (Nikada u ruke!)
- ✓ Za vrijeme liječenja raka usna šupljina može biti glavno izvorište infekcije, pa osim redovitog četkanja, ne zaboravite ispiranje usta antibakterijskom otopinom.

Higijena okoliša:

- ✓ Redovito čistite i dezinficirajte predmete i površine u svojem domu (obične maramice i sredstva koja već imate dovoljni su za ubijanje virusa) i u uredu (koristite jednokratne maramice i bacajte ih nakon upotrebe).
- ✓ Ne zaboravite očistiti mjesta koja ljudi često dodiruju, kao što su kvake na vratima, telefone, tipkovnice, stolice, površine stolova i prekidače za svjetlo (Prema izvješću SZO korona virusi mogu preživjeti na

površinama od nekoliko sati do nekoliko dana).

- ✓ Koristite se sa što manje predmeta u prijevoznim sredstvima, trgovinama, bolnicama (ključevima, kvakama, rukohvatima, gotovinom, tipkovnicama za PIN u sklopu POS uređaja u dućanima ili na bankomatima).
- ✓ Perite nabavljeno voće i povrće.

Promjene ponašanja:

Kako se pandemija brzo pogoršava, a oboljeli od raka su pod povećanim rizikom oboljevanja od infekcije COVID-19, prvi korak u kontroli COVID-19 je strogakontrola infekcije i okoliša. Stoga su u ovoj fazi pandemije preporuke vrlo striktno: "ostanite doma" i "bez okupljanja na javnim mjestima".

Ostanite doma!!! ...i bez okupljanja čak i u vlastitom domu!!!

Pridržavajte se socijalne distance čak i ako se osjećate **dobro!**

Oboljeli od raka koji se trenutno liječe radioterapijom ili kemoterapijom, ili im je proteklo kratko vremena od zadnje terapije (imunosupresivna terapija ili kortikosteroidi), oni s ozbiljnim pridruženim bolestima (teške bolesti dišnog, kardiovaskularnog sustava, autoimune bolesti), osobe starije dobi, oni kojima je transplantirana koštana srž, trebali bi biti posebno oprezni i držati se preporuke o *ostanku doma* i *neokupljanju*, s obzirom na to da njihov imunosni sustav može biti potisnut liječenjem.

Ne izlazite iz kuće ukoliko nije neophodno.

Ne biste trebali izlaziti u nabavku namirnica, lijekova ili radi vježanja na otvorenom. Umjesto toga možete se koristiti dostavom iz trgovina i e-tržnica ili zamoliti prijatelje, članove obitelji, susjede da to učine umjesto Vas. Oni bi trebali ostaviti Vam stvari ispred vrata.

Ako ste izvan procesa liječenja i trebate na posao, pokušajte dogovoriti rad od kuće, a također i školovanje kod kuće za one koji se još školuju (idite na posao samo ukoliko ne možete raditi od kuće).

Kada god je to moguće, koristite se uslugama e-zdravlja i elektronskom poštom umjesto odlazaka liječniku osobno. Također, ukoliko trebate lijekove, Vaš liječnik Vam može prepisati lijek putem e-recepta.

Ostanite u kontaktu s prijateljima putem dostupnih telekomunikacijskih kanala, držite se socijalne distance i izbjegavajte kućna okupljanja ljudi izvan kruga obitelji.

U ovo vrijeme nije preporučljivo pozivati prijatelje ili odlaziti u goste.

(Budite pažljivi!!! Osobe zaražene korona virusom mogu izgledati zdravo!) Izbjegavajte čuvanje djece kod kuće...ona mogu biti potencijalni izvor zaraze izvana.

U slučaju da morate izaći vani zbog izvanrednih okolnosti:

- ✓ Izbjegavajte boraviti na javnim mjestima, prenapučenim prostorima (kina, kazališta, zabave, gomile ljudi)
- ✓ Izbjegavajte korištenje javnog prijevoza (vlakove, autobuse, taksi vozila, tramvaje, te vozila sanitetskog



prijevoza).

- ✓ U pekarnicama uzimajte peciva, kolače i kruh s vrećicama ili hvataljkama, a još bolje kupujte zapakirane pekarske proizvode.
- ✓ Izbjegavajte putovanja!!!

Izbjegavajte rukovanje, grljenje, pozdrave ljubljenjem, stajanje ili sjedenje blizu drugih osoba...te držite razmak od otprilike 2 metra, čak i kod kuće! (dok se ova epidemija bolesti COVID-19 ne smiri)

Izbjegavajte dijeljenje hrane i stvari unutar kućanstva (pribor za jelo, čaše, jastuke, itd) i ostale predmete bez da ste ih prethodno propisno očistili.

Provjetravajte često svoje domove i provedite vrijeme na svježem zraku.

Osobito izbjegavajte bilo kakav kontakt s osobama koje imaju simptome infekcije dišnog sustava (kihanje, curenje nosa, kašalj, grlobolja, kratkoća daha, bolovi u mišićima, povišena temperatura), te ne dijelite s njima osobne stvari.

Izbjegavajte kontakt s osobama pristiglima iz inozemstva, bili oni sa ili bez simptoma sličnima gripi.

Izliječeni od raka i oboljeli od raka koji nisu u aktivnom liječenju

Ako ste izliječeni od raka ili je dugo vremena prošlo od Vašeg prethodnog liječenja, nije nužno da slijedite ovako striktno preporuke, osobito ako niste starije dobi, nemate transplantiranu koštanu srž ili neki drugi razlog slabog imuniteta. Možete se savjetovati sa svojim onkološkim timom o rizicima infekcije i specifičnim mjerama opreza koje se mogu primjeniti na Vaš slučaj.

Svejedno, za vrijeme pandemije kao što je ova u kojoj sada živimo, trebate obratiti pažnju na poruke lokalnih vlasti koje mogu donositi dodatne mjere (poput striktnog ostajanja kod kuće, potpune zabrane okupljanja) u svrhu kontrole pandemije. Uz to bi se u svakom slučaju trebali pridržavati mjera osobne higijene i higijene okoliša, kao i većina mjera ograničenja u ponašanju (socijalna distanca, često i ispravno pranje ruku, izbjegavanje okupljanja, čišćenje i dezinfekcija površina, izbjegavanje dodirivanja lica neopranim rukama). Posavjetujte se sa svojim liječnikom!

Za vrijeme pandemije izbjegavajte nepotrebna međunarodna putovanja i kruzere (čak i kada su dozvoljeni u Vašoj zemlji) te ostanite doma! To će pomoći u kontroli epidemije COVID-19 i smanjiti rizik Vaše izloženosti. Imajte na umu da u drugim zemljama možete kontaktirati lokalne vlasti kako biste se informirali o specifičnim mjerama kojih se trebate pridržavati tijekom boravka u toj zemlji.

Upotreba maski:



Do danas se upotreba maski u općoj populaciji pa čak i osjetljivim skupinama nije preporučivala osim ako pojedinac nije bio bolestan. Nedavno, preporuke iz obje ustanove, Centra za kontrolu bolesti i prevenciju (SAD) i Europskog centra za prevenciju bolesti i kontrolu su preporučili općoj populaciji da nose masku ili tkaninu kao pokrivalo za usta kad god se pojedinac nađe u gužvi, čak i ako je bez simptoma. To može smanjiti rizik prijenosa virusa s pojedinaca koji imaju virus a to ne znaju.

Slične preporuke se odnose na oboljele od raka. Trebate nositi masku ili tkaninu kao pokrivalo za usta kada god se nađete u gužvi, čak i kako ste bez simptoma.

Upotreba maske u zajednici se smatra komplementarnom mjerom i nije zamjena za preporučene preventivne mjere koje su opisan iznad.

Upotreba maske je obavezna kada odlazite u svoju onkološku ustanovu, kako za Vas tako i za osobu u pratnji.

Potrebno je upozoriti kako nepravilna upotreba maski može dovesti do povećanog rizika zaraze.

To može biti zbog krivog postavljanja ili čestog diranja rukama po licu (npr magljenja naočala, češanja, potrebe za micanjem maske, čestog skidanja i stavljanja iz bilo kojeg razloga).

Oboljele od raka stoga treba podučiti pravilnom stavljanju i skidanju maske. Zapamtite: ne dirajte vanjsku stranu maske, perite ruke neposredno prije i nakon njenog uklanjanja!

Ista maska se ne smije koristiti više puta!

Kako upotreba maske doprinosi lažnom osjećaju sigurnosti, zapamtite da Vas maska ne štiti potpuno, da se i dalje morate držati sigurne udaljenosti od drugih osoba (otprilike 2 metra).

Tablica 4: Što učiniti ako netko ima simptome bolesti? Postoji li cjepivo ili terapija? Postoje li ikakvi dodaci prehrani ili drugi suplementi učinkoviti protiv zaraze COVID-19?

Što učiniti ako netko u obitelji ima simptome bolesti? (ili nema simptome bolesti ali je postoji mogućnost da je zaražen)

Trebali biste izbjegavati:

- Zaražene osobe bile one simptomatske ili asimptomatske, dok im test ne bude negativan
- Asimptomatske ali potencijalno zaražene osobe (izložene zaraženima) dok su u 14- dnevnoj karanteni/ ili im je test negativan
- Blago simptomatske (koje nisu testirane) tijekom 14 dana I dok ne postanu asimptomatske (pitajte svog liječnika)

Ako je moguće, trebali biste živjeti odvojeno ali, kako to u većini slučajeva nije moguće, trebali biste izbjegavati bliski kontakt. Trebali biste izbjegavati dijeljene kreveta (kad je to moguće), dijeljenje hrane i kuhinjskog posuđa (pribor za jelo, čaše, ubrusi, kupaonski ručnici, kuhinjske krpe. itd.) te bilo koje druge predmete prije propisnog čišćenja. Ako je moguće, izbjegavajte korištenje zajedničkih prostorija, kao što su kuhinje i kupaonice te ih redovno prozračujte. Ako nemate drugu kupaonicu ili WC, čistite zajedničku kupaonicu brisanjem površina koje morate dodirnuti. Kad dijelite prostor, držite sigurnu udaljenost!!! (2 metra, ~ 6-7 stopa). Informirajte njega/nju o važnosti samoizolacije tijekom 14 dana. On/ona ne smije tresti prljavo rublje jer se na taj način može širiti virus u zrak. On/ona može sigurno prati svoje rublje u perilici rublja s odjećom drugih ljudi. Redovno bacajte kućni otpad. Činjenica da ljudi koji žive u istom kućanstvu mogu već biti zaraženi u vrijeme pojave simptoma/postavljanja dijagnoze može predstavljati ograničenje ove mjere.

Što učiniti ako se pojave simptomi bolesti?

VAŽNO! Morate potražiti hitnu medicinsku pomoć u slučaju: visoke temperature (više od 38°C ili 100.3 stupnja F), kratkog daha, boli u prsima, zbunjenosti, plave boje usana ili lica. Molimo, odmah kontaktirajte svog liječnika ili ustanovu u kojoj se liječite od raka.

Bilješka: ako ste u tijeku aktivnog onkološkog liječenja (kemoterapija/radioterapija/imunoterapija) i imate temperaturu, bez obzira na druge simptome, odmah kontaktirajte Vašeg liječnika ili ustanovu u kojoj se liječite od raka. Možda imate nuspojave liječenja koje treba zbrinuti te ćete možda biti primljeni u bolnicu. U slučaju sumnje na COVID-19, bit ćete podvrgnuti specifičnom testiranju.

Što učiniti ako ste bili u kontaktu s osobom koja je zaražena koronavirusom i nemate simptoma bolesti ili imate blage simptome bolesti a sumnja se na COVID-19 ili je COVID-19 potvrđen?

Većina ljudi koja ima COVID-19 neće imati simptome ili će imati blage simptome gripe ili prehlade.



Djelovanje: Ako primijetite blage simptome poput vrućice, curenja nosa, blagog suhog kašlja ili druge blage simptome, kontaktirajte svog liječnika telefonom i ostanite kod kuće!

Ambulante za hitnu pomoć trebaju biti sačuvane za bolesnike s teškim simptomima.

Jednostavne mjere kod pojave simptoma: Pokrijte nos i usta kad kašljete ili kišete. Ako koristite maramicu, odmah je bacite u smeće. Ako nemate maramicu, kašljite ili kišite u lakat.

Za snižavanje temperature koristite paracetamol.

Život kod kuće: Ako ste zaraženi ili postoji sumnja na zarazu COVID-19, trebate ostati u strogoj karanteni, povučeni iz društvenog života, dok se ne oporavite u potpunosti. To je mjera s najvećim učinkom na prekid prijenosa bolesti.

- Ako se možete brinuti sami o sebi i ne trebate pomoć, niste uznapredovale dobi te nemate teške pridružene bolesti, ukoliko je moguće, preselite članove obitelji u drugo kućanstvo.
- Alternativno, možete ostati kod svoje kuće, ali ne dijelite krevet (ako je moguće), ne dijelite hranu i kuhinjsko posuđe (pribor za jelo, čaše, ubruse, kupaonske ručnike, kuhinjske krpe. itd.) te druge predmete prije propisnog čišćenja. Ako je moguće, izbjegavajte korištenje zajedničkih prostorija, kao što su kuhinje i kupaonice te redovno otvarajte prozore u zajedničkim prostorijama (ako možete). Ako nemate drugu kupaonicu ili WC, čistite zajedničku kupaonicu brisanjem površina koje morate dodirnuti. Kad dijelite prostor, držite sigurnu udaljenost!!! (2 metra). Informirajte članove obitelji i ljude s kojima živite o važnosti Vaše samoizolacije tijekom 14 dana. Ne tresite prljavu rublju jer se na taj način može širiti virus u zrak. Možete sigurno prati svoje rublje u perilici rublja s odjećom drugih ljudi. Redovno bacajte kućni otpad. Činjenica da ljudi koji žive u istom kućanstvu mogu već biti zaraženi u vrijeme pojave simptoma/postavljanja dijagnoze može predstavljati ograničenje ove mjere.

Je li dostupno cjepivo ili lijek protiv zaraze COVID-19?

Cjepiva: Nema dostupnih cjepiva protiv COVID-19.

Od ožujka 2020 u kliničkim studijama na zdravim dobrovoljcima su ispitivana neka cjepiva protiv COVID-19. Unatoč tomu, trebat će i do 12 mjeseci prije nego cjepivo bude dostupno za primjenu.

Do dostupnosti cjepiva, mjere ponašanja ostaju glavna potpora postupanju protiv širenja bolesti.

Lijekovi: Još nema dostupnih lijekova za bolesnike bez simptoma bolesti ili one s blagim simptomima COVID-19. Liječiti slično kao prehladu ili gripu.

Kako se situacija brzo razvija, u slučaju da razvijete tešku zarazu COVID-19, Vaš liječnik će Vas savjetovati o potrebi bilo kakvog specifičnog liječenja. **(Pitajte svog liječnika telemedicinski).**

Nekoliko novih lijekova se ispituje u kliničkim studijama, većina ih se koristi u teškoj COVID-19 bolesti.

Klorokin, lijek koji se trenutno koristi za liječenje malarije, je pokazao neke ohrabrujuće rezultate. Trenutno se koristi u mnogim zemljama za liječenje bolesnika s teškom zarazom COVID-19. Ipak, nema dostupnih randomiziranih kliničkih studija koje bi jasno procijenile i kvantificirale vrijednost klorokina u liječenju ove koronavirusne infekcije.

Postoje li neki specifični lijekovi koji mogu spriječiti zarazu COVID-19?



U vrijeme pisanja ovog rukopisa, ne postoji specifični lijek preporučen za prevenciju nove koronavirusne infekcije. Antibiotici djeluju samo protiv bakterijskih infekcija i nisu korisni u prevenciji koronavirusne infekcije.

Postoje li ikakvi dodaci prehrani, drugi suplementi ili bilo koji lijek s područja alternativne i komplementarne medicine koji su pokazali učinkovitost protiv zaraze COVID-19?

Unatoč nekim tvrdnjama koje se pojavljuju na internetu, nema čvrstih dokaza da dodaci prehrani, alternativni pripravci ili suplementi (hrana, super hrana, intravenske infuzije nutrijenata, vitamini, minerali, aminokiseline, antioksidansi i drugi nutrijenti) mogu pomoći protiv zaraze COVID-19 jačanjem imunološkog sustava.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO: World Health Organization) je objavila savjet za javnost o razotkrivanju mitova povezanih s koronavirusnom bolešću (COVID-19) koji je dostupan na internetu. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Tablica 5: Ostanite zdravi i uživajte u boravku kod kuće Savjeti za upravljanje tjeskobom i stresom!

Ostanite zdravi

Zdrav život može pozitivno utjecati na rizik pobolijevanja (uključujući sklonost nastanku te težinu virusne infekcije, gripe ili prehlade; vjerojatnost dobivanja raka, bolesti srca i šećerne bolesti).

Ostanite što je moguće zdraviji!

- Udišite svjež zrak!
Često zračite Vašu kuću i provodite vrijeme na svježem zraku.
 - Otvarajte prozore svaki dan, više puta na dan
 - Možete boraviti u Vašem vlastitom vrtu, osobito ako je lijepo vrijeme. Ali ne zaboravite na socijalnu udaljenost, čak i od članova Vaše obitelji!
- Vježbajte umjereno
- Budite zaposleni- uživajte u svom vremenu!
 - Vrijeme je da se posvetite Vašim hobijima u zatvorenom prostoru!
 - Koristite svoju kreativnost! Možete kuhati, crtati i igrati društvene igre...
 - Vodite računa o svojoj kući. Što je s Vašom garderobom? U nekim područjima još je vrijeme za sezonsku promjenu odjeće! Sad je vrijeme da napravite u kući nešto za što nikad niste imali vremena!
 - O! ..Da, vrijeme je za provesti konstruktivno ugodno vrijeme sa svojom obitelji. Ne zaboravite na socijalnu udaljenost
 - Slušajte radio, gledajte TV ili pohađajte programe relaksacije na internetu. (Pokušajte izbjegavati emisije koje prenaglašavaju probleme COVID-19 pandemije. To Vam neće pomoći). Radije gledajte ugodne emisije.
 - Opuštite se i provodite više vremena sa svojim prijateljima koristeći tehnologije socijalnog distanciranja (Face-book, Instagram), blogove i mikroblogove (Blogs, Twitter), SMS poruke, telefonske i video pozive (Zoom, Skype, itd).
 - Vrijeme je za videoigre
 - Prebacite se na školovanje i rad od kuće preko interneta
 - Osigurajte dovoljno lijekova za svoje potrebe tijekom 30 dana.
 - Koristite usluge dostave iz samoposluživanja i internetskih trgovina ili zamolite prijatelje, obitelj ili susjede da Vam donesu namirnice i lijekove. Trebali bi ih ostaviti pred vašim vratima.
- Odmorite se koliko je potrebno ...imate vremena!
- Pijte puno vode/budite hidrirani.
 - to će pomoći Vašem zdravlju i općem stanju
 - zapamtite da stariji i ranjivi ljudi mogu imati smanjen osjećaj žeđi (isplanirajte svoj dnevni unos i vrijeme uzimanja tekućine. Vi ste poput cvijeta)Izbjegavajte pušenje i alkohol
 - štetni su za zdravlje, slabe imunološki sustav i mogu potencijalno olakšati infekciju virusom.
 - kod kuće ste u zatvorenom prostoru, trebate svjež zrak!
- Zdravo se hranite:
 - uzimajte više voća i povrća (ne zaboravite ga pažljivo oprati)
 - smanjite unos životinjskih masti.
- Ako imate kućne ljubimce
 - Nema dokaza da životinja ili kućni ljubimac poput psa ili mačke može biti zaražen koronavirusom. Možete se ugodno družiti sa svojim ljubimcem.

- Puno spavajte
- Upravljajte svojim stresom.

Stres i tjeskoba

Pojava koronavirusne bolesti 2019 (COVID-19) može biti stresna. Može vas obuzeti strah i tjeskoba radi bolesti.

Jesam li pod stresom?

Postoje neki znakovi koji mogu ukazivati da ste pod stresom

Prepoznavanje ovih znakova je osobito značajno kod osoba podložnih stresu, primjerice onih koji imaju odranije poznat neki oblik poremećaja mentalnog zdravlja.

- Osjećate li tjeskobu, nervozu, lako ste razdražljivi okrivljujući druge ili ulazeći u svađe, osjećate nemir, uzrujanost te se ne možete opustiti ili zaspiti? Osjećate li se depresivno i nesposobno, ne možete se koncentrirati ili pamtit, ne možete dovršiti neki posao i rastrojeni ste? Imate li promjene apetita ili glavobolje? Želite li stalno biti sami?

- Prijedlozi u odjeljku *ostanite zdravo* Vam mogu pomoći.

Također Vam predlažemo:

- Budite kreativni u održavanju veza s drugima. Pogledajte gore navedene prijedloge kako se opustiti i provesti više vremena s prijateljima koristeći tehnologije socijalnog distanciranja
- Telefonirajte ili razgovarajte preko interneta s ljudima kojima vjerujete (članovi obitelji, prijatelji, mentori, duhovni/vjerski kojima vjerujete) i podijelite s njima svoja iskustva, osjećaje i brige. To može puno pomoći.
- Uključite se u ugodne aktivnosti i pokušajte prihvatiti okolnosti koje se ne mogu promijeniti
- Opustite tijelo i duh koristeći meditaciju, jogu, umjereno vježbanje, hodanje, glazbu, čitanje iz užitka te vježbajte sporo ravnomjerno disanje i opuštanje mišića
- Shvatite da je razumljivo osjećati tjeskobu i zabrinutost. Pokušajte održati osjećaj nade i misliti pozitivno. Promijenite slogan iz „ovo su strašna vremena“ u „ovo su strašna vremena ali ja ih mogu prebroditi“
- Ako primijetite da Vam gledanje vijesti izaziva stres, smanjite izloženost vijestima, posebno prije odlaska na spavanje.
- Jedite zdravu hranu (izbjegavajte hranu bogatu šećerom, alkohol i previše kofeina).
- Održavajte dnevnu rutinu i raspored koliko god je moguće, unatoč poremećajima. Na primjer nastavite se buditi u uobičajeno vrijeme čak i ako radite od kuće.
- Povećajte pozitivna ponašanja u suočavanjima koja su se ranije pokazala učinkovitima.
- Planirajte unaprijed da izbjegnute bilo kakvu nestašicu robe ili lijekova (kako je opisano gore)
- Imajte dovoljno sati spavanja. Dobra higijena spavanja uključuje:
 - Pratite istu rutinu spavanja (isto vrijeme odlaska na spavanje i buđenja)
 - Pokušavajte spavati kad ste umorni, ali ako ne možete zaspiti, pokušajte s nečim opuštajućim kao što je slušanje audio knjiga ili meditacija za spavanje dostupnih preko besplatnih aplikacija.
 - Izbjegavajte kofein, nikotin i alkohol 4-6 sati prije spavanja
 - Izbjegavajte dnevno drijemanje s iznimkom spavanja kraćeg od jednog sata prije 3 sata popodne, ukoliko je potrebno.
 - Koristite svoj krevet samo za spavanje.
 - Ugasite svjetla bilo koje vrste i držite telefon podalje od kreveta. Dodatno, 2 sata prije spavanja treba izbjegavati svjetla kompjutera, TV-a i telefona.
 - Fizička aktivnost može poboljšati kvalitetu spavanja i smanjiti stres



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

Gore navedene *ostanite zdravomjere* Vam mogu pomoći da se osjećate bolje. Akoste i dalje pod stresom, konzultirajte svog pružatelja zdravstvene zaštite.

Detaljnije informacije kako pomoći Vašem fizičkom i psihološkom statusu možete naći na web stranicama American Cancer Society (na engleskom i španjolskom 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>

Tablica 6: Imajte povjerenja u svoje liječnike i ostale članove tima koji sudjeluju u Vašem liječenju

Imajte povjerenja u svoje liječnike i ostale članove tima koji sudjeluju u Vašem liječenju

Glavni cilj tima koji sudjeluje u Vašem liječenju jest osigurati Vam sigurnost i održati visoku kvalitetu skrbi. Tijekom duljeg razdoblja trajanja epidemije može doći do uvođenja strogih mjera od strane liječnika i Vaše onkološke ustanove kako bi se umanjila učestalost posjeta oboljelima od raka.

Mjere se temelje na :

1. Iskustvu iz Kine (na primjeru Zhongan bolnice Sveučilišta Wuhan u pokrajini Hubei) gdje je uočeno da je incidencija COVID-a-19 bila osobito visoka kod oboljelih od raka. To je imalo negativan utjecaj na ishode liječenja, postojala je veća vjerojatnost ranije smrti zbog infekcije COVID-om-19.
2. Nedostatku zdravstvenog osoblja koje može utjecati na Vašu onkološku ustanovu za vrijeme epidemije COVID-a-19
 - Zbog pregrupiranja medicinskog osoblja kako bi se zadovoljile potrebe zbog epidemije COVID-a-19
 - Zbog medicinskog osoblja kojima je propisana karantena ili samoizolacija

Molimo Vas da imate povjerenja u upute Vaših liječnika i Vaše onkološke ustanove.

U mnogo slučajeva, rizik od zaraze virusom SARS -CoV -2 i mogućih komplikacija prevagne nad koristima liječenja raka. Vaši liječnici Vam mogu sugerirati da preskočite jedan ili više termina terapije ili da ih odgodite nekoliko tjedana dok rizik od zaraze ne bude manji.

Ako ste bili u kontaktu s osobom kojoj je dijagnosticirana bolest COVID-19 i propisana Vam je karantena, onda kemoterapija treba biti odgođena dok ne prođe period potencijalne inkubacije (14 dana). U slučaju potvrđenog slučaja zaraze, liječenje će biti prekinuto ili se neće nastaviti dok bolest ne bude izliječena.

Pomoću "medicine na daljinu" konzultirajte se sa svojim liječnikom oko prednosti i rizika nastavljanja liječenja i mogućnosti odgađanja liječenja.

Mogućnost odgađanja liječenja će biti razmatrana ovisno od slučaja do slučaja, sukladno općoj kliničkoj slici, biološkim karakteristikama tumora i potencijalnim zdravstvenim rizicima od obolijevanja težim oblikom bolesti COVID – 19.

Za vrijeme pandemije je potencijalno sigurnije i savjetuje se:

- Odgađanje rutinskih i preventivnih pregleda te kontrolnih pregleda koji nisu hitni
- Odgađanje i promjena termina nehitnih operacija, osobito kod visokorizičnih pacijenata s komorbiditetima i rizičnije starosne skupine (rizik od komplikacija je povećan kod oboljelih koji su u razdoblju od mjesec dana prije onkološke operacije imali bolest COVID-19)
- Davanje prednosti hitnim onkološkim kirurškim zahvatima kod agresivnih tumora kako bi se spriječili smrtni slučajevi
- Odgađanje i promjena termina adjuvantne kemoterapije (osobito u slučaju visoke koristi radioterapije i kirurškog zahvata te ako je razina koristi adjuvantne kemoterapije niska ili upitna).
- Odgađanje davanja lijekova poput bisfosfonata (koriste se za smanjivanje neželjenih koštanih događaja (prijeloma) kod mijeloma i solidnih tumora) i terapijske flebotomije (ili terapijskog krvarenja za npr.

policitemiju, hemokromatozu)

- Održavanje kemoterapijskog liječenja koje je od vitalne važnosti /tzv. life saving/.

COVID-19 epidemija može utjecati na način rada Vaše onkološke ustanove

COVID-19 epidemija može utjecati na medicinsko osoblje, što utječe na način rada Vaše onkološke ustanove. Provode se razne sigurnosne mjere kako bi se minimizirala izloženost oboljelih od raka. Medicinsko osoblje može biti premješteno na druge odjele što utječe na brojnost osoblja u pojedinim odjelima. Također je očekivano da će planirani klinički pregledi morati biti otkazani ili odgođeni.

U rijetkim slučajevima, onkološki odjeli će morati funkcionirati kao akutni kako bi se zadovoljile potrebe zbog epidemije COVID – a – 19. U takvim ekstremnim okolnostima, ako se liječite tretmanima (osobito radikalnima) neizbježnima za spašavanje života, o Vama će se pobrinuti druga onkološka ustanova koja radi normalno kako bi se nastavilo Vaše liječenje.

Imajte na umu da će Vaša onkološka ustanova u takvim situacijama poduzeti različite mjere kako bi se osigurala sigurnost Vas, ostalih oboljelih te osoblja. Takve mjere bi mogle promijeniti rutinu koju ste dosad imali tijekom liječenja. Pratite upute, ostanite smireni i budite uvjereni da će Vas Vaš onkološki tim podržati. Bili bismo Vam zahvalni na razumijevanju ovih promjena.

Kemoterapijsko liječenje oralnim lijekovima: S ciljem smanjivanja broja posjeta bolnicama, kada god je moguće, može se staviti u upotrebu veća količina lijekova za primjenu na usta. Klinička procjena putem telefona ili uslugama e-zdravlja trebala biti ponuđena oboljelima prije početka idućeg ciklusa.

Radioterapija za vrijeme epidemije

U nadolazećim tjednima i mjesecima, očekivano je da će pacijenti, medicinsko osoblje i oprema za zračenje (također može biti inficirana) biti značajno pogođeni

To može utjecati na način pružanja radioterapije..

Stoga:

- Onkološki hitni slučajevi (krvarenje tumora, pritisak na dišne puteve ili kralježnicu) će biti hitno tretirani.
- Oboljeli s poteškoćama čije liječenje ne može biti odgođeno ili liječeni radioterapijom s palijativnom namjerom i namjerom izliječenja će imati prioritet te će se koristiti dokazane tzv. hipofrakcionirane sheme.
- U ostalim slučajevima, od slučaja do slučaja će se učiniti procjena od strane liječnika i tima shodno općoj kliničkoj slici, biološkim karakteristikama tumora i potencijalnim zdravstvenim rizicima od težeg slučaja COVID – 19 infekcije.
- Kod potvrđenih ili mogućih COVID-19 slučajeva, mogućnost primanja pacijenta, nastavka, odgode ili prekida radioterapije će biti procijenjena od strane liječnika i onkološkog tima ovisno o općoj kliničkoj slici i biološkim karakteristikama tumora.
- Ako tijekom Vašeg liječenja razvijete ikakve kliničke simptome, potrebno je odmah obavijestiti Vašeg liječnika i onkološki tim jer će tjedni osvrti biti ponuđeni samo po potrebi pacijenta ili ako su pristuni klinički simptomi.
- Kod oboljelih sa simptomima ili dokumentiranim slučajevima COVID-a-19 je obavezno nositi kiruršku masku i rukavice prije dolaska na odjel za radioterapiju.

Telefonsko savjetovanje, bez Vašeg dolaska u onkološku ustanovu, je preporučeno:

- a) Ako imate temperaturu $>38^{\circ}\text{C}$, kašalj, bolno grlo ili Vam curi nos.
- b) Ako ste bili u bliskom kontaktu s osobom kojoj je uzeo bris te je utvrđeno da je COVID - 19 pozitivna ili čeka rezultate testiranja.

Zapamtite da oboljeli koji se liječe radioterapijom s pratećom kemoterapijom, postkemoterapijskom radioterapijom te oni kod kojih je planirana transplatacija koštane srži, ili s hematološkim neoplazmama (mijelomi i limfomi) imaju veći rizik od infekcije u usporedbi s onima koji se liječe isključivo radioterapijom. Te će se okolnosti uzeti u obzir u daljnjem planiranju liječenja.

Hematoonkološki pacijenti:

Stupanj imunisupresije je osobito visok kod bolesnika s hematološkim tumorima i transplantacijom koštane srži. Osobna higijena, upotreba zaštitne opreme, te socijalna izolacija su osobito važne kako bi se smanjila izloženost.

- Bolesnici koju su u rutinskom praćenju trebali bi ostati kod kuće i konzultacije treba otkazati, s obzirom da postoji visok rizik infekcije u zajednici.
- Zbog produljene i duboke imunisupresije, transplantacije koje nisu hitne se ne provode za vrijeme trajanja pandemije COVID-19 (odluka se donosi individualno, bazirano na odmjeru rizika i koristi za oboljelog)

Vaš medicinski tim će odlučiti što je najbolje poduzeti u Vašem slučaju! Nemojte odlučivati samostalno! Pitajte svoj onkološki tim što je za Vas najbolje! Ostanite na sigurnom!

Ne prekidaajte svoje onkološko liječenje ukoliko to nije indicirao liječnik! Strah od infekcije korona virusom ne smije omesti Vašu borbu s prethodno dijagnosticiranim tumorom.

Važni detalji

- Ukoliko imate zakazne preglede u sklopu ranog otkrivanja raka dojke, debelog crijeva, grlića maternice, raka pluća, odgodite zakazane termine za skorije vrijeme
- Nehitni pregledi u sklopu praćenja u osoba bez simptoma mogu se privremeno odraditi putem telemedicinskih usluga
- Kada se restrikcije ukinu, pregledi ranog otkrivanja i pregledi u sklopu praćenja moraju se ponovo zakazati.
- Ne smije se izjednačiti bolesnike sa simptomima s onima kojima su zakazani rutinski pregledi ranog otkrivanja raka i pregledima u sklopu praćenja.
- Ukoliko imate simptome koji mogu biti vezani s rakom, molim Vas kontaktirajte svog liječnika oko daljnjih postupaka.



Komunikacijska sredstva:

VAŽNO: Kako su “komunikacija” i “povjerenje” temeljni u postizanju najboljeg redoslijeda liječenja za Vašu bolest, te najbolji oblik interakcije sa zdravstvenom ustanovom, važno je da znate s kime i kako komunicirati u svrhu uspostavljanja veze s Vašim onkološkim timom, a kako biste saznali kako postupiti (telefonski brojevi, brojevi faksa, adrese elektroničke pošte, zaštićene platforme mikroblogova ustanove, itd).

Zaštita bolesnika na internetu

Zbog različitih mjera (kao što su “ostani kod kuće” i “nema okupljanja”) vjerojatno ćete provesti puno vremena u kući, dijelom i pretražujući internetske stanice. Trebate imati na umu da se brojne lažne informacije mogu širiti putem interneta (“Dr Google”), mikroblogova i društvenih mreža općenito (Facebook, Instagram, Blog, Twitter, itd...). Trebate biti oprezni kod preuzimanja i prihvaćanja informacija iz nekontroliranih elektronskih izvora i nesigurnih internetskih sadržaja bez potrebnog medicinskog vodstva.

Kako biste pronašli sigurne informacije o specifičnom sijelu raka u situaciji COVID-a namijenjene pacijentima, trebali biste prednost dati za to namijenjenim internet izvorima i za to uvedenim telefonskim linijama (ako su uspostavljene) od strane onkoloških ustanova, onkoloških društava i državne administracije.

Telezdravlje, zaštita osoblja i ustanove

Odgovorni smo pružiti zaštitu, ne samo oboljelima od raka, nego i zdravstvenom osoblju i ustanovi u cjelini, kako bismo osigurali adekvatno pružanje zdravstvene skrbi kako općenito, tako i onkološke. Zadržavanje i usporavanje puteva prijenosa je od vitalne važnosti kako bi se očuvali ljudski resursi i ostala tehnička infrastruktura.

Tablica 7: U onkološkoj ustanovi...

<p>Pacijenti i posjetitelji koji su bolesni (ili mlađi od 18 godina) ne bi smjeli posjećivati onkološke ustanove.</p> <p>Nazovite prije dolaska u bilo koji dio onkološke ustanove i obavijestite svog liječnika ili članove tima ukoliko:</p> <ul style="list-style-type: none">● Imate simptome COVIDa -19 kao što su temperatura ili kašalj● Ukoliko ste bili u kontaktu s osobom s potvrđenom dijagnozom COVIDa -19 u posljednja 2-3 tjedna● Ukoliko ste putovali izvan svoje zemlje ili u područja s većim rizikom COVIDa-19 unutar zemlje <p>Liječnici i osoblje osposobljeni za postupanje s COVIDom-19 procijenit će Vaše simptome i uputiti Vas što trebate činiti.</p> <p>Zapamtite da sigurnost drugih pacijenata, medicinskog i ostalog osoblja ovisi o ispravnom ponašanju pacijenta. Vaša onkološka ustanova će Vam biti duboko zahvalna na tome.</p> <p>Ukoliko imate simptome i već ste stigli u ustanovu:</p> <ul style="list-style-type: none">● Odmah se prijavite svom liječniku ili medicinskom osoblju ukoliko imate simptome slične gripi.[SBC,SBRT] (Molimo Vas da izbjegavate ulazak u područja gdje se obavlja liječenje i/ili čekaonice kako biste smanjili rizik prijenosa virusa)● Kašljite u papirnati ubrus. Ukoliko ga nemate, pokrijte usta i nos unutarnjim dijelom, podlaktice dok kašljete [MKOT] ili kišete, zatražite masku i stavite ju.
<p>Dolazak u bolnicu</p> <p>Tijekom svog posjeta bolnici (za vrijeme epidemije COVIDa-19) preporučamo da Vi i osoba u pratnji stavite na lice kirurške maske neovisno o prisustvu simptoma.</p>
<p>Fizički kontakti</p> <ul style="list-style-type: none">● Izbjegavajte direktan fizički kontakt čak i sa svojim doktorom i osobljem.● Izbjegavajte fizički kontakt kao što su poljupci, zagrljaji i rukovanje.● Postupajte isto tako sa svim ljudima koje susrećete u bolničkom okruženju.● U svim bolničkim prostorima pacijenti su dužni držati razmak (2 metra) od ostalih ljudi
<p>Posjetitelji ili pratnja:</p> <p>Posjeti bolnici trebali bi biti isključivo nužni.</p> <ul style="list-style-type: none">● Broj posjetitelja ili pratnje: Kako bi garantirali sigurnost i kako bi se izbjegle gužve/veća okupljanja, samo jednom (1) posjetitelju ili pratnji bi trebao biti dopušten boravak u zgradi odjednom. (poliklinika, dnevna bolnica, stacionar, kirurški odjeli ili dijagnostički odjeli).● Iznimke mogu biti napravljene za posjetitelje pacijenata koji terminalni, ali ne u područjima osobito pogođenima pandemijom COVIDa-19.



- Obratite pažnju na lokalnu regulative u svakom trenutku! U područjima posebno pogođenima pandemijom COVID-19, stručnjaci mogu donijeti promptne dodatne mjere i neke ustanove neće dozvoljavati nikakvim posjetiteljima/ članovima obitelji da ostaju u prostorima klinike, poliklinike, čekaonicama i dijelovima gdje se primjenjuje terapija protiv raka.
- Ukoliko je moguće, dolazite u onkološku ustanovu sami na svoje onkološke tretmane.
- Pristup posjetiteljima ili osobama u pratnji u područjima gdje se primjenjuje radioterapija se ne dozvoljava.
- Pacijenti, posjetitelji i osobe u pratnji moraju boraviti unutar bolničkih jedinica onkologije i radioterapije samo onoliko vremena koliko je nužno
- Posjete bolnici se moraju ograničiti na zaista nužne.
- Pacijenti, posjetitelji i osobe u pratnji trebaju prati ruke i koristiti dezinficijense sa 70%-tnim alkoholom prije ulaska i nakon napuštanja ambulanti, čekaonica, te ostalih prostorija u bolnici. Dezinficijens za ruke će vjerojatno biti na raspolaganju na svim ulazima. Molim Vas, planirajte dodatno vrijeme za dogovorene termine pregleda i aplikacija.
- Pacijenti, posjetitelji i osobe u pratnji trebaju razgovarati preko staklenih ili plastičnih barijera na prijemnim šalterima.
- Potičite pacijente da ne dolaze prerano kako bi izbjegli nepotrebno provedeno vrijeme u bolnici i smanje gužvu u čekaonicama (radije neka pričekaju u svojim automobilima).

Mjesta za odmor, kavu i posluživanje jela i pića

- Izbjegavajte gužvovita područja u bolnici: mjesta za kavu, restorane, mjesta za odmor.
- U ovim okruženjima rizik zaraze je posebno visok čak i pri održavanju razmaka (2 metra) od drugih osoba.
- Usluga parkiranja vozila (valet) se treba ukinuti (ili barem izbjegavati). Treba osigurati korištenje parkirališta za pacijente i pratnju, s pristupom za osobe u invalidskim kolicima.

Za hospitalizirane pacijente

Kako bi se zaštitili oboljeli od raka bez infekcije COVID-19 i sigurnost bolničkog odjela, inficirani bolesnici se obično drže odvojeno od onih koji su moguće pod rizikom od infekcije te od onih koji nemaju rizik infekcije.

Posjetiteljima i pratnji ne bi smjelo biti dopušteno posjećivati bolesnike s potvrđenom infekcijom ili sumnjom na infekciju COVID-19

Za pacijente bez COVID 19 infekcije se savjetuje da izbjegavaju posjete, neovisno o tome što jedan (1) posjetitelj ili pratnja mogu biti dozvoljeni u ograničenom vremenu i uz posebnu dozvolu.

Izražavanje svojih želja vezano za zdravstvenu skrb

U ekstremnim situacijama se može dogoditi da ustanova ne dozvoljava posjete bolnici (čak i za bolesnike koji nemaju infekciju COVID-19.)

Trebali biste si postaviti važna pitanja, prodiskutirati to sa svojim bližnjima, te zapisati:

- Koja razina kvalitete života bi mi bila neprihvatljiva?
- Koji su moji najvažniji ciljevi ukoliko se moje zdravstveno stanje pogorša?
- Ukoliko se ne mogu sam “zastupati”, tko je osoba koja će govoriti u moje ime?
- Tko **ne bi** trebao biti uključen u donošenje odluka vezanih za mene?
- Ukoliko se moje srce zaustavi, želim li postupke oživljavanja (kardiopulmonalna resuscitacija)?

Doniranje krvi & transfuzije krvnih pripravaka tijekom pandemije COVIDa-19

Mogu li se zaraziti COVIDom-19 putem transfuzije krvi?

Za sada nema dokaza da bi se korona virusi prenosili putem transfuzije krvi.

Procedure prije donacije su takve da sprječavaju doniranje krvi od osoba koje imaju simptome bolesti dišnih puteva. Svi davatelji se mole da učine samoevaluaciju simptoma prije dolaska na donaciju.

Neovisno o tome, napominjemo da se radi o situaciji s kojom se nismo susretali do sada i nismo ju mogli niti zamisliti prije nekoliko tjedana, a podaci se temelje samo na iskustvima prethodna tri mjeseca diljem svijeta.

[ACS, DGHO, ÖGHO, SSMO, WP]

Mogu li donirati krv ako imam COVID-19?

Ne. Ne smijete donirati krv kako biste saznali imate li COVID-19. Centri za donaciju krvi ne testiraju na COVID-19.

Mogu li dobiti COVID-19 doniranjem krvi?

Ne, doniranje krvi je sigurno. Koriste se uvijek nove sterilne igle koje se odbacuju nakon upotrebe. U slučaju da Vam treba krv, Vaša rodbina, prijatelji, posjetitelji i pratnja mogu Vam sigurno donirati krv.

Želim znati više o COVIDu-19!!!

Popis mogućih pitanja o Vašem zdravlju koje možete pitati svoj medicinski tim dostupan je na:

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

Svjetska Zdravstvena Organizacija pruža najnovije informacije o COVIDu-19 na svojoj WEB stranici:

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

Ostale korisne informacije mogu se pronaći na sljedećim poveznicama:

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>