

2. táblázat: Általános információdaganatos betegek számára a COVID-19 járvány idején

Mi az a koronavírus és mi a COVID-19?

A koronavírusok egy olyan víruscsoport, amelyek általában egyszerű megfázást okoznak. Időnként súlyosabb légzőszervi betegségeket okozhatnak, mint például a súlyos akut légzőszervi szindróma (SARS) és a közel-keleti légzőszervi szindróma (MERS).

A COVID-19 egy olyan új béta-koronavírussal összefüggő betegség, melyet az úgynevezett Súlyos Felnőtt Légúti Szindróma Koronavírus 2 (SARS-CoV-2) okoz, elsőként Kínában, 2019. decemberben jelentették. Ez egy RNS vírus, könnyen terjed és magasabb halálozással jár, mint a szokásos influenza, vagy H1N1 vírus. Az Egészségügyi Világszervezet főigazgatója 2020. március 11-én a COVID-19 járványt világjárványnak nyilvánította.

Mi a világjárvány?

A világjárvány olyan fertőzés, amely több országra vagy kontinensre áttérjedt, és általában sok embert érint. Az útmutató megírásának idején a COVID-19 a világ 204 országát és területét érinti, több mint 1.000.000 igazolt fertőzött beteggel és 52977 haláleset okozott. Ebben az időben Olaszország, Spanyolország, Egyesült Államok, Franciaország, Kína és Irán területéről jelentették a legmagasabb halálozási arányt a betegség miatt.

Mi az esélyem, hogy súlyos betegségem alakul ki, ha a COVID-19 fertőzést elkapom?

Általában véve a COVID-19 hasonló módon terjed, mint a megfázás, vagy az influenzavírus. A fertőzéssel kapcsolatba lépő egyének túlnyomó része tünetmentes vagy enyhe- közepes tünetei alakulnak ki.

Az enyhe tünetek általában nem igényelnek különleges kezelést. Otthon kell maradni, és kezelni kell a tüneteket, ugyanúgy, mint például egyszerű megfázás vagy influenza esetén.

Más koronavírusokhoz hasonlóan, alkalmanként súlyos vírusos tüdőgyulladásokhoz és súlyos akut légzési nehezítettséghez vezethet, és esetenként halálos kimenetelű lehet.

Kik a legvesélyeztetettebbek a súlyos légúti fertőzésszempontjából? Daganatos betegként nagyobb a kockázatom?

A légzőszervi fertőzés súlyos formái elsősorban az idős emberek, a gyengült immunrendszerrel rendelkezők és a súlyos társbetegségeiben (daganat, cukorbetegség, tüdő- és szívbetegségek, veseelégtelenség, autoimmun betegség, szervátültetés, immunszuppresszió) szenvedő betegek vagy terhesség alatt fordulnak elő.

Ezen okok miatt a daganatos betegeknek különös figyelmet kell fordítaniuk a fertőzés elkerülésére vonatkozó ajánlásokra.

A rendelkezésre álló, egyelőre korlátozott bizonyítékok ellenére, amelyek alapján határozott következtetéseket nem lehet levonni, Kínából származó két jelentés egyértelműen kiemelte, hogy a

daganatos betegek nagyobb kockázatot jelentenek a SARS-CoV-2 fertőzés szempontjából. Magasabb a kockázata annak, hogy intenzív osztályra kerüljenek, és a halálozás esélye is magasabb.

Ez valószínűleg azzal magyarázható, hogy a rákos betegek immunitása csökkent lehet a betegség, műtét utáni komplikációk, a kezelések immunelnyomó hatása (kemoterápia, szteroid, sugárterápia, transzplantáció), a gyengébb általános állapot, az alultápláltság és / vagy cachexia miatt.

Ennek ellenére az immunszuppresszió szintje változik, és függ a beteg állapotától, a kapott kezelés típusától, a legutóbbi kezeléstől számított időtől, a rosszindulatú daganatos betegség jelenlététől, a csontvelő átültetéstől, a beteg életkorától és társbetegségeitől.

Így ha daganat ellenes kezelésben részesül, vagy korábban kezelték, vegye fel a kapcsolatot orvosával vagy a kórházával, és érdeklődjön meg COVID-19 fertőzés személyre szóló kockázatát.

Hogyan terjed a SARS-CoV-2 vírus?

A SARS-CoV-2 olyan vírus, amelyet elsősorban levegő útján, emberről emberre terjed, például, amikor egy fertőzött személy beszélget, köhög vagy tüsszent. A vírus a fertőzött emberek légútjáról átjutó légcseppek útján terjed, és közvetlenül a beteggel szorosan érintkező emberek szemébe, orrába vagy szájába kerülhet (főleg 2 méteren belül).

Alternatív megoldásként a cseppek a felületekre kerülhetnek. Azok a személyek, akik megérintik a felületet ahová a cseppek szálltak, saját szemük, orruk vagy szájuk megérintésével fertőződhetnek meg), vagy más személyeket (szoros személyes kapcsolat révén, például ölelés vagy kézfogással) is megfertőzhetnek, akik megint saját szemüket, orrukat vagy szájukat érintve juttatják be a vírust a szervezetükbe.

Melyek a tünetek?

A tünetek leggyakrabban 2–14 nappal (átlagosan 4 nap) jelentkeznek a fertőződés után, ideértve a lázat, köhögést, orrfolyást, torokfájást, fáradtságot, testszerte jelentkező fájdalmat és hasmenést. A szaglás és / vagy az ízézés elvesztésének elszigetelt hirtelen kialakulásáról (akár a felső légúti tünetek hiányában) is beszámoltak, de ez ritka.

FONTOS! Azonnal orvoshoz kell fordulni, ha: magas láz (38 ° C felett), légzési nehézség, légszomj, mellkasi fájdalom, zavartág, az ajkak vagy arc kékes elszíneződése jelentkezik.

3. táblázat: Hogyan védhetem magam? Van-e bármilyen előírás, vagy különleges teendő, amit a daganatos betegek követhetnek a COVID-19 fertőzés elkerülésére?

Hogyan védhetem magam?

Kövesse a nemzeti és egészségügyi hatóságok iránymutatásait.

Elsődleges megelőzés: Mivel a COVID-19 fertőzésre nincs bizonyított gyógymód, a legjobb eljárás a betegség megelőzése azzal, hogy elkerüljük a SARA-CoV-2 vírussal való találkozást

Hatékony elsődleges megelőzést a higiénés rendszabályok betartásával és helyes magatartással lehet elérni.

Az iránymutatás írása idején a COVID-19 fertőzöttek száma gyorsan emelkedik. Bár ez az iránymutatás jelnetős megszorításokat javasolt, nem javasoljuk, hogy az éberség és elővigyázatosság csökkenjen, amíg a járvány mértéke drámaian nem csökkent és a helyi járványhelyzet az ön lakóhelye környékén nem javul jelentősen.

Személyes és a környezet higiénéjével kapcsolatos tennivalók.

A higiénés eljárások minden vizsgált onkológiai társaság fontosnak tartja.

Az ajánlások az alábbiak:

Személyes higiéné:

- ✓ Rendszeresen mosson kezet szappannal és vízzel, legalább 20 másodpercig (annyi ideig, ameddig kétszer elénekeli a "Happy Birthday / Boldog Szülinapot éneket)
- ✓ Használjon legalább 70% alkohol tartalmú kézfertőtlenítőt, ameddig szappannal és vízzel kezet tud mosni. (lehetőség szerint mindig legyen önnél kézfertőtlenítő.
- ✓ Kerülje a szem, orr, és száj érintését. **Ha mégis megérinti, először mosson kezet!**
- ✓ Papírzsebkendőbe köhögjön és tüsszentsen és a használt zsebkendőt azonnal dobja a szemetesbe. Ha nincs Önnél zsebkendő, köhögjön vagy tüsszentsen a könyökébe (Sohasem a kezébe!)
- ✓ Szájon keresztül szedett onkológiai kezelés során a szájüreg a fertőzés legfontosabb útja, ezért a rendszeres fogmosás mellett öblögessen fertőtlenítő szájvízzel.

Környezeti higiéné:

- ✓ Rendszeresen tisztítsa és fertőtlenítse a használati tárgyakat és a felületet otthon (a szokásos otthoni törölkendő és tisztítószerek elpusztítják a vírust) és a munkahelyén (használjon egyszerhasználatos törölkét és használat után azonnal dobja azokat szemétkébe) .
- ✓ Nem felejtse el azokat a helyeket megtisztítani, amit az emberek gyakran megérintenek, mint ajtókilincs, telefon, billentyűzet, szék, asztallap, villanykapcsoló. (A WHO szerint a koronavírus a felületeken pár

órától akár napokig is életben maradhat.)

- ✓ Próbáljon minél kevesebb tárgyhoz hozzányúlni a gépkocsiban, az üzletekben, a boltokban, a kórházakban. (Kulcs, kilincsek, korlátok, készpénz, bankkártya terminál pl. az üzletekben és az ATM-eknél.)
- ✓ Mossa meg a vásárolt zöldséget és gyümölcsöt.

Megfelelő magatartás:

Ahogy a járványhelyzet gyorsan romlik és a daganatos betegek a COVID-19 fertőzéssel kapcsolatosan nagy veszélynek vannak kitéve, a fertőzés visszaszorítása érdekében az első lépések a határozott infekció és környezeti kontroll. Így ebben a fázisban a szigorú otthon tartózkodás és a személyes érintkezés elkerülése a legfontosabb

Maradjon otthon!!! ...és lehetőség szerint még otthon is kerülje a szoros érintkezést!!!

Gyakorolja a távolságtartást akkor is, ha jól érzi magát!

Daganatos betegek, akik éppen gyógyszeres, vagy sugárkezelés alatt állnak, vagy nemrég fejezték be az immunszuppresszív kezelést, szteroidot kaptak, súlyos kísérőbetegségeik vannak (légúti, szív-érrendszeri, autoimmun) idősek, vagy csontvelő átültetésük volt, lehetőség szerint a lesgigorúbban tartásuk az elzárkózást és a távolságtartást, mivel immunrendszerük működése csökkent a kezelés miatt.

Ne hagyja el lakását, csak ha feltétlenül szükséges.

Nem javasolt, hogy személyesen menjen el az alapvető szükségletek beszerzéséért, élelemiszerért, vagy gyógyszerekért. Kérjen házhoz szállítást a boltokból, vagy vásároljon az interneten keresztül, kérje meg családtagjait, barátait, szomszédjait, hogy segítsenek a beszerzésekben. Az árukat ne személyesen vegye át, hagyják ott önnek kívül, a bejártnál.

Ha éppen nem áll kezelés alatt és dolgoznia kell menni, próbáljon meg otthoni munkavégzésre (Home-office) átállni vagy akár otthoni tanulásra. Csak akkor menjen be személyesen dolgozni, ha másképpen a munkája nem megoldható.

Használjon telemedicina szolgáltatást és e-mail kapcsolatot a helyett hogy személyesen keresné fel orvosát, amennyiben megoldható. Ha gyógyszer receptre van szüksége, az orvos elektronikusan is fel tudja írni, amíg ön otthon van.

Barátaival e-kapcsolatot tartson, alkalmazza a távolságtartást otthon is, ne találkozzon még otthon sem másokkal, mint az önnel együtt élő családtagokkal.

Ez alatt az idő alatt nem ajánlott, hogy vendégeket, vagy barátait vendégül lássa otthonában. (Legyen elővigyázatos!!! Koronavírussal fertőzött emberek gyakran teljesen egészségesnek látszanak). Kerülje a gyerekvagyások, bébiszitterek alkalmazását ...ők is a fertőzés potenciális forrásai lehetnek

Abban az esetben, ha végképp nem elkerülhető, hogy elhagyja a lakását:

- ✓ Kerülje a nyilvános helyeket, a sűrűn lakott, tömeges helyeket (mozi, színház, parti, bármilyen emberi tömeg)
- ✓ Ne használja a tömegközlekedést (vonat, busz, metró, társas taxik és egyéb nem egyéni közlekedési módok).
- ✓ A pékségben az árut zacskóval, vagy eszközzel fogja meg, vagy ha lehet csomagolt árut vegyen.
- ✓ Ne utazzon!!!

Kerülje a kézfogást, az ölelést, a puszival / csókkal való üdvözlést. Nem üljön vagy álljon közel másokhoz, barátaihoz családtagjaihoz ... próbáljon 2 méter távolságot tartani mindenkitől, még akkor is, ha otthon van (addig amíg a COVID-19 járvány lecsendesedik)

Ne ossza meg senkivel a poharát, evőeszközét, szalvétáját, vagy bármilyen más használati tárgyat anélkül, hogy megfelelően megtisztítja.

Szellőztessen gyakran és töltsön elégséges időt a szabad levegőn.

Különösen kerülje a kapcsolatot olyan emberekkel akiknek légúti fertőzésre utaló tünetei vannak (tüsszentés, köhögés, nehézlégzés, izomfájdalom, láz) és semmilyen személyes, vagy használati tárgyat ne használjanak közösen.

Ne kerüljön kapcsolatba külföldről hazatért emberekkel, akár vannak influenza szerű tüneteik akár tünetmentesek.

Aktív kezelésben nem részesülő gyógyult és daganatos betegek

Ha ön gyógyult daganatos beteg, vagy hosszú idő telt el az utolsó kezelése óta, akkor nem feltétlenül kell követnie ilyen szigorú intézkedéseket, különösen, ha Ön nem idősebb, nem volt csontvelőátültetése, és nincs más oka hogy immunrendszere gyenge legyen. Kérdezze meg az önt kezelőket személyes fertőzési kockázatáról, és hogy esetleg különleges óvintézkedésre van szüksége.

Mindazonáltal egy olyan világjárvány idején, mint amiben jelenleg élünk, figyelni kell a helyi hatóságok üzeneteire, mivel további intézkedéseket vezethetnek be (például szigorú „otthon maradás” és „gyülekezési tilalom”) a járvány leküzdése érdekében. Ezenkívül, a személyes és környezeti higiénés intézkedéseknek, valamint a viselkedési korlátozások nagy részének (társadalmi távolságtartás, a kéz gyakori és megfelelő mosása, a gyülekezés elkerülése, a felületek tisztítása és fertőtlenítése, valamint az arc érintésének kerülése mosatlan kézzel (ASCO) betartása mindenképpen fontos. Bizonytalanság esetén kérdezze meg orvosát!

A világjárvány ideje alatt kerülje el a nem feltétlenül szükséges nemzetközi utazást és a tengeri körutazást (még akkor is, ha az Ön országában megengedett) országon belüli utazás és maradjon otthon! Ez elősegíti a COVID-19 terjedésének kontrollját, és csökkenti az expozíció kockázatát. A legtöbb országban kapcsolatba léphet a helyi hatóságokkal, hogy tájékozódjon az esetleges konkrét intézkedésekről, amelyeket az ország látogatásakor

követnie kell.

Arcmaszk használata:

Jelenlegi tudásunk szerint az arcmaszk rutinszerű használata nem javasolt sem az általános népesség sem a fokozott kockázatú emberek körében, kivéve, ha az illető beteg. A közelmúltban azonban a Betegségek Ellenőrzési és Megelőzési Központja (CDC-USA) és az Európai Betegségmegelőzési és Járványvédelmi Központ útmutatásai szerint a lakosság viseljen maszkot vagy ruhát a száj lefedésére, ha az egyén zsúfolt helyen tartózkodik, még akkor is, ha tünetmentes. Ez csökkentheti a vírus áterjedésének kockázatát az olyan egyénekből, akik vírushordozók, de nincsenek tüneteik.

Ugyanezt az útmutatást kell követnie a daganatos betegeknek is.

Az arcmaszkok használatát a közösségben csak kiegészítő intézkedésnek kell tekinteni, nem pedig a fentiekben ismertetett és bevezetett megelőző intézkedések helyettesítésének.

Ennek ellenére alkalmazása hasznos lehet olyan rákos betegeknél, akik aktív immunszuppresszív kezelésben részesülnek.

A maszk használata szintén szükséges, amikor onkológiai ellátóhelyre látogat, mind az Ön, mind a kísérő személy számára

Van néhány figyelmeztető adat, hogy a maszk helytelen használata növeli a fertőzés kockázatát. Ennek oka a maszk helytelen felhelyezése vagy az arc gyakori érintése (például szemüveg megtisztítása, viszketés, a maszk cseréje a folytonos fel-, és levétel miatt.)

A betegeket ennek megfelelően tájékoztatni kell a maszk helyes viseléséről, felhelyezéséről és eltávolításáról. Ne feledje! Ne érintse meg a maszk külső felületét, és mosson kezet közvetlenül a levétele előtt és után.

A maszkot nem szabad újra felhasználni!

Mivel a maszk használata hozzájárulhat a téves biztonságérzethez, kérjük, ne feledje, hogy a maszk használata nem védi meg teljesen, és más emberekkel szemben megfelelő távolságot kell tartania (kb. 2 méter) még akkor is, ha maszkot visel.

4. táblázat: Mi a teendő, ha valakinél tünetek jelentkeznek?

Létezik oltás vagy kezelés? Van-e étrend vagy egyéb kiegészítő kezelés, ami hatásos a COVID-19 fertőzés ellen?

**Mi a teendő, ha a családban valakinél tünetek jelentkeznek?
(vagy ha valaki tünetmentes, de valószínűleg fertőzött)**

Kerülje

- Tünetmentes fertőzött személyeket 14 napig, vagy amíg a vírustesztel negatívnak bizonyulnak
- Tünetmentes, de fertőzöttet, 14 napig, vagy ha vírusteszteik negatívvá válnak
- Tünetmentes, de valószínűleg fertőzött személyeket (pozitív személlyel való kontaktus), 14 napig, ha tünetmentesek

Ha lehetséges, a lakásban el kell különülni a hozzátartozótól, de mivel ez az esetek többségében nem lehetséges, kerülje a szoros kapcsolatot. Kerülje el hogy egy ágyban aludjon vele (ha lehetséges), kerülje az ételek, konyhai tisztálkodási eszközök (evőeszközök, poharak, szalvéták, fürdő- és zuhanyzó törölközők, kéztörölők, törölközők stb.) közös használatát, valamint bármilyen más tárgy megosztását anélkül, hogy megfelelően megtisztítaná, fertőtlenítené őket. Ha lehetséges, kerülje a közös helyiségek használatát, például konyha vagy fürdőszoba, és rendszeresen szellőztesse a közös helyiségeket. Ha nincs második fürdőszobája vagy WC-je, tisztítsa meg a megosztott fürdőszobát, fertőtlenítsa a megérinteni kívánt felületeket. Ha egy helyiségben tartózkodnak tartsa meg a távolságot !!! (~2 méter). Tájékoztassa hozzátartozóját arról, hogy fontos 14 napig elkülönülni. Ne rázza meg a piszkos ruhát, mert ez a vírust terjesztheti a levegőben. A mosógépben biztonságosan mossa a ruháját mások ruhájától elkülönítve. Rendszeresen vigye ki a háztartási hulladékot.

Mi a teendő, ha tünetei jelentkeznek?

FONTOS! Azonnal forduljon orvoshoz: magas láz (38 ° C-nál vagy 100,3 foknál magasabb), légszomj, mellkasi fájdalom, zavartság esetén, vagy ha az ajkak vagy arc elkékül. Kérjük, azonnal forduljon orvosához vagy a daganatot kezelő kórházhoz.

Megjegyzés: Ha aktív onkológiai kezelésben részesül (kemoterápia / sugárterápia / immunterápia) és láza van, bármilyen egyéb tünettől függetlenül, azonnal forduljon orvosához vagy a kezelését végző központhoz. Lehet, hogy kezeléssel kapcsolatos mellékhatásai vannak, melyekkel sürgősen foglalkozni kell, és esetleg a kórházba kell kel mennie. Ha a COVID-19 fertőzés gyanúja merül fel, akkor külön eljárást kell alkalmazni, melyet a mindig érvényes COVID-19 fertőzésre alkalmazott eljárásrend tartalmaz.

Mi a teendő, ha kapcsolatba került egy koronavírus-fertőzött személlyel és ön tünetmentes / enyhe tünetei vannak, vagy gyanús / igazoltan fertőzött COVID-19-rel?

A legtöbb COVID-19-es beteg tünetmentes, vagy enyhe influenza vagy megfázás tünetei vannak.

Intézkedés: Ha enyhe tünetek, mint például láz, orrfolyás, enyhe száraz köhögés vagy egyéb enyhe tünetek fordulnak orvosához, tele-egészségügyi úton, és maradjon otthon!

A sürgősségi ellátásban való megjelenést csak a súlyos tünetekkel rendelkező betegek számára kell fenntartani.

Tünetek esetén követendő egyszerű intézkedések szükségesek: Köhögés vagy tüsszentés esetén takarja el az orrát és a száját. Ha zsebkendőt használ, akkor azonnal tegye a szemébe. Ha nincs zsebkendője, köhögjön vagy tüsszentjen a könyök gyűrődésére.

Otthoni élet: Ha fertőzött vagy a a COVID-19 fertőzés gyanúja merül fel, szigorúan karanténban kell maradnia, ki kell vonnia magát a társasági életből, amíg teljes mértékben meg nem gyógyul. Ez az az intézkedés, amely a legnagyobb hatással van a vírus átadásának leállítására.

- Ha önellátó és nem igényel semmilyen segítséget, nem idős vagy, és nincsenek súlyos társbetegségei, ha lehetséges, költöztesse a családtagokat egy másik házba.
- Alternatív megoldásként otthon maradhat, de nem oszthatja meg az ágát (ha lehetséges), ne ossza meg az ételt és a konyhai és tisztálkodási eszközöket (evőeszközök, poharak, szalvéták, fürdőkád- és tusfürdő törülközők, kéztörölők, tea törülközőkészletek) és egyéb tárgyakat megfelelő tisztítás, fertőtlenítés nélkül. Ha lehetséges, kerülje a közös terek használatát, például konyha vagy fürdőszoba, és ne feledje, hogy rendszeresen szellőztessen a közös terekben (ha lehet). Ha nincs második fürdőszobája vagy WC-je, tisztítsa meg a megosztott fürdőszobát, fertőtlenítse a megérinteni kívánt felületeket. Ha egy helységben tartózkodnak tartsa meg a távolságot !!! (~2 méter). Tájékoztassa hozzátartozóját arról, hogy fontos 14 napig elkülönülni. Ne rázza meg a piszkos ruhát, mert ez a vírust terjesztheti a levegőben. A mosógépben biztonságosan mossa a ruháját mások ruhájától elkülönítve. Rendszeresen vigye ki a háztartási hulladékot.

Van-e oltás vagy gyógyszer a COVID-19 fertőzés ellen?

Vakcina: Jelenleg nincs hatékony oltás a COVID-19 ellen.

2020 márciusa óta néhány, a COVID-19 elleni oltást egészséges önkénteseknél teszteltek klinikai vizsgálatok során. Ennek ellenére akár 12 hónap is eltarthat, mire a vakcina alkalmazhatóvá válik.

Amíg nem áll rendelkezésre oltás, a korlátozó intézkedések megtartása továbbra is a betegség terjedése elleni legfontosabb teendő.

Gyógyszerek: Jelenleg nem állnak rendelkezésre gyógyszerek tünetmentes vagy enyhe COVID-19 tünetekkel járó esetekre. Kezelje hasonlóan a megfázáshoz vagy az influenzához.

Mivel a helyzet gyorsan változik, orvosa tanácsot fog adni minden szükséges kezelésről, ha súlyos COVID-19 fertőzés jelentkezik. **(Kérdezze meg orvosát tele-egészségügyi szolgáltatáson keresztül)**

Számos új gyógyszert tesztelnek a klinikai vizsgálatok során, ezek többségét súlyos COVID-19 betegségben alkalmazzák. A klorokin, a malária kezelésére jelenleg alkalmazott gyógyszer, biztató eredményeket mutatott. Jelenleg sok országban használják súlyos COVID-19 fertőzésben szenvedő betegek kezelésére. Ennek ellenére



valójában nem áll rendelkezésre megfelelő szintű tudományos vizsgálat a klorokin értékének egyértelmű felmérésére és számszerűsítésére a koronavírus-fertőzés kezelésében.

Van-e speciális gyógyszer a COVID-19 fertőzés megelőzésére?

A kézirat írásakor nem áll rendelkezésre speciális gyógyszer az új koronavírus fertőzés megelőzésére. Az antibiotikumok csak a bakteriális fertőzések ellen hatnak, és nem alkalmazhatók a koronavírusfertőzés megelőzésében.

Van-e étrend-kiegészítő vagy egyéb kiegészítő gyógymód, alternatív gyógyszer vagy gyógymód, amelyekről kimutatták, hogy hatékonyak a COVID-19 fertőzés ellen?

A WEB-en megjelenő egyes állítások ellenére nincs szilárd bizonyíték arra, hogy az étrend, a bármilyen alternatív gyógymód, vagy az étrend-kiegészítők (ételek, szuper ételek, tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok, aminosavak, antioxidánsok és más tápanyagok intravénás infúziója) segíthetnek-e a COVID-19 fertőzés ellen, így a fertőzés ellen az immunrendszer erősítésében.

A WHO által a koronavírusos betegséggel (COVID-19) kapcsolatos tanácsok készültek a nyilvánosság számára a megalapozatlan híresztelésekkel kapcsolatosan és az interneten hozzáférhetők. (WHO: ENSZ Egészségügyi Világszervezet)

A coronavirus disease (COVID-19) advice for the public Myth busters was generated by WHO and is WEB accessible. (WHO: World Health Organization)

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

5. táblázat : Őrizze meg egészségét és élvezze az otthon tartózkodást! Tanácsok a szorongás és stressz kezelésére

Őrizze meg az egészségét!

Az egészséges életmód pozitív hatással van a betegség kialakulásának kockázatára (ideértve a vírusos fertőzések, az influenza vagy a megfázás kialakulására való hajlamot és a megbetegedés súlyosságát; a daganatos megbetegedés, a szívbetegség és a cukorbetegség kialakulásának valószínűségét)

Vigyázzon az egészségére!

- Lélegezzen friss levegőt!

Szellőztessen gyakran otthonában és tartózkodjon a friss levegőn!

- Nyissa ki minden nap az ablakot, napjában többször is!
- Tartózkodhat a kertben, főleg ha jó idő van. De ügyeljen a másokkal való megfelelő távolságtartásra, még a családtagokra vonatkozóan is!

- Végezzen könnyű testmozgást!

- Foglalja el magát, használja ki az időt!

- Ideje, hogy a beltéri hobbijainak szentelje az időt!
- Használja a kreativitását! Főzhet, rajzolhat, társasjátékozhat...
- Tegyen rendet otthonában! Mi a helyzet a ruhásszekrényével? Itt az idő átpakolni a ruhatárát és kicserélni a szezonális ruhákat. Megfelelő alkalom arra, hogy elvégezze azokat a feladatokat, amire idáig sosem volt ideje.
- Ó! ..Igen, itt az ideje a családi körben való kellemes időtöltésnek és építő jellegű együttlétnek. De ne feledkezzünk meg a szociális távolságtartásról.
- Hallgasson rádiót, nézzen TV-t vagy vegyen részt online pihentető programokon. (Próbálja kerülni az olyan programokat, ahol túlságosan hangsúlyozzák a koronavírus járvány miatti problémákat. Nem fog segíteni Önnek.) Inkább a kellemes programokat részesítse előnyben.
- Pihenjen és töltsön több időt a barátaival a technológia adta lehetőségekkel (Facebook, Instagram), blogolással és mikroblogolással (Blogok, Twitter), üzenetküldéssel és telefonálással, video-hívással (Zoom, Skype, stb.).
- Játsszon videojátékokkal!
- Váltson otthoni, online munkavégzésre és tanulásra!
- Bizonyosodjon meg róla, hogy 30 napra elegendő gyógyszere van, mely fedezi szükségleteit.
- Vegye igénybe az élelmiszerboltok és webshopok házhozszállítási szolgáltatásait vagy kérje meg barátait, családtagjait, vagy szomszédjait, hogy vásároljanak be Önnek és segítsenek a gyógyszerei kiváltásában. Legjobb, ha érintkezés nélkül mindent a bejárati ajtó előtt hagynak Önnek.

- Pihenjen, ha szükséges... most van rá ideje!

- Igyon sok vizet / maradjon hidratált!

- ez segít, hogy egészséges legyen és növeli a teljesítőképességet
- ne feledje, hogy az idős emberek és az egészségügyileg veszélyeztetettek szomjúságérzete kisebb (időzítse a napi vízmennyiséget, hogy mikor igyon). Gondoljon magára úgy, mint egy virágra.)

- Kerülje a dohányzást és az alkoholfogyasztást!

- ezek káros hatással vannak az egészségére, gyengítik az immunrendszert és nagy eséllyel segítik elő a vírusos megfertőződéseket
- az otthonában Ön zárt környezetben van, ezért szüksége van a tiszta levegőre.
- Étkezzen egészségesen!
 - vigyen több gyümölcsöt és zöldséget az étrendjébe (fogyasztás előtt ne felejtse el alaposan megtisztítani őket)
 - csökkentse az állati zsírokat tartalmazó ételek fogyasztását
- Ha Ön háziállatot tart
 - nincs bizonyíték arra vonatkozólag, hogy a társállatokkal/háziállatokkal, mint például kutyákkal, macskákkal történő érintkezés során az állatok megfertőződhetnek az új koronavírussal. Kellemes időt tölthet el kedvencével.
- Aludjon sokat!
- Kezelje hatékonyan a stresszt!

Stressz és szorongás

A 2019-es új koronavírus (COVID-19) járvány kitörése okozhat stresszt, feszültséget az emberekben. A betegség miatt kialakult félelem és szorongás eluralkodhat Önön.

Feszült vagyok -e?

Vannak feszültségre utaló jelek

Ezeknek a jeleknek a felismerése különösen fontos a stresszhatásra érzékeny emberek számára, akiknek már ismert valamilyen mentális egészségügyi problémájuk.

- Szorong, ideges, könnyen kijön a sodrából és másokat hibáztat, vagy könnyen vitába keveredik? Nyugtalan, izgatott és nem tud pihenni vagy aludni? Lehangeltnak érzi magát, nem érzi magát tevékenynek? Nem tud koncentrálni, elfelejt dolgokat? Nem tudja elvégezni több feladatát és zavarodottnak érzi magát? Megváltozott az étvágya, vagy fejfájással küzd? Szeretne állandóan egyedül lenni?
- *Az Őrizze meg egészségét!*” részben összefoglalt tanácsok segíthetnek Önnek.

Továbbá javasoljuk, hogy:

- Legyen kreatív a másokkal való kapcsolat fenntartása tekintetében. Tekintse meg a fenti javaslatokat arra vonatkozóan, hogy miként tud több időt eltölteni barátaival, kihasználva a technológia adta lehetőségeket.
- Telefonáljon vagy beszélgessen elektronikus eszközökön keresztül azokkal az emberekkel, akikben megbízik (egy családtag, barátok, mentorok, egy spirituális/egyházi személy, akiben megbízik) és ossza meg velük tapasztalatait, érzéseit és aggodalmait. Ez nagyon sokat segíthet Önnek.
- Kösse le magát kellemes tevékenységekkel és próbálja meg elfogadni azokat a körülményeket, melyeket nem lehet megváltoztatni.
- Pihentesse testét és elméjét meditálással, jógával, könnyű tornagyakorlatokkal, sétálással,

zenehallgatással, az olvasás kellemes időtöltésével, és gyakorolja a lassú, egyenletes légzést, az izmok ellazítását.

- Ismerje fel, hogy a feszültség, szorongás érzése és az aggodás egy megérthető állapot. Próbálja meg fenntartani a remény érzetét és gondolkodjon pozitívan. Változtassa meg azt a gondolatot, mottót miszerint: „ez egy szörnyű időszak”, erre: „ez egy szörnyű időszak, de túl leszek rajta”.
- Ha úgy látja, hogy a hírek figyelése feszültté teszi, ne tegye ki magát ennek, különösen lefekvés előtt.
- Egyen egészséges ételeket (kerülje a magas cukortartalmú ételeket, az alkoholt, és a túl sok koffeint).
- A szokatlan helyzet ellenére, amennyire csak lehetséges, tartsa fenn a napi rutint és időbeosztást. Például mindig ugyanabban az időben keljen fel, még ha otthonról dolgozik is.
- Növelje a pozitív hozzáállást és a küzdő magatartást, melyek a múltban is működtek.
- Tervezzen előre, hogy ne fogyjon ki az élelmiszerekből vagy gyógyszerekből (a fent leírtak szerint)
- Biztosítson elég időt alvásra. Az alvás az egészséget szolgálja.
 - Kövesse ugyanazokat az alvási szokásokat, mint eddig (lefekvés és felkelési idő)
 - Próbáljon meg aludni, amikor fáradt, de ha az alvás nem megoldható, próbáljon ki valami pihentető dolgot, mint a hangoskönyv hallgatása vagy elalvást segítő meditációs anyag hallgatása ingyenesen hozzáférhető applikáción keresztül.
 - Kerülje a koffeint, a nikotint és az alkoholt alvás előtt 4-6 órával.
 - Kerülje a napközbeni alvást, kivéve, ha szükségét érzi és az alvás kevesebb, mint 1 óra és 15 óra előtt történik.
 - Az ágyát csak alvásra használja.
 - Kapcsoljon le minden világítást és a mobiltelefonját ne tartsa az ágy közelében. Ezenkívül, alvás előtt 2 órával kerülje a számítógép, TV vagy mobiltelefon használatát.
 - A testmozgás javíthatja az alvás minőségét és csökkentheti a stresszt.

A fent említett, *„Őrizze meg egészségét!”* szakaszban részletezett intézkedések segítenek Önnek a jobb közérzet megteremtésében. Ha a feszült állapot továbbra is fennáll, keresse fel orvosát.

Az Amerikai Onkológiai Társaság (American Cancer Society, ASC) oldalán további részletesebb információkat talál, hogyan javíthat fizikai és szellemi teljesítményén (angol és spanyol nyelven):

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

6. Táblázat: Bízson meg kezelőorvosában és az Ön ellátását biztosító egészségügyi személyzetben!

Bízson meg kezelőorvosában és az Ön ellátását biztosító egészségügyi személyzetben!

Az egészségügyi személyzet célja, hogy Önt biztonságos, és magas színvonalú egészségügyi ellátásban részesítse.

A hosszan elhúzódó járvány esetén az onkológiai ellátó kórház orvosai rendkívüli óvintézkedéseket fogantatosítanak, hogy csökkentsék az Intézet betegforgalmát.

Ezt a következő okokból teszik:

1. A kínai tapasztalatok alapján (mint például a Hubei tartománybéli Wuhan Egyetem Zhongnan Kórházában) a COVID-19 fertőzések száma különösen magas volt a daganatos betegek körében. Ez a daganatos betegek gyógyulás esélyeit negatívan befolyásolta, és a növelte a COVID-19 fertőzések okozta korai elhalálozás lehetőségét.
2. Az egészségügyi személyzet túlterheltsége és hiánya hatással lehet az onkológiai ellátó kórházra a COVID-19 járvány során
 - az egészségügyi dolgozókat más kórházba rendelhetik a COVID-19 járvány elleni küzdelemben
 - az egészségügyi dolgozók karanténba vagy „önizolációba” kényszerülhetnek

Kérjük, hogy bízson meg kezelőorvosában és az onkológiai ellátó kórház útmutatásában, és tartsa be az óvintézkedéseket!

Sok esetben a SARS-CoV-2 fertőzés kockázata és az ebből adódó szövődményeknek súlyosabb negatív következményekkel járhatnak a betegek nézve, mint az onkológiai ellátás nyújtotta előnyök. A kezelőorvosa javasolhatja egy vagy akár több kezelés kihagyását vagy elhalasztását néhány héttel, amíg a fertőzés kockázata csökken.

Amennyiben COVID-19 fertőzéssel diagnosztizált személlyel került kapcsolatba és emiatt karanténban van, a kemoterápiás kezelését el kell halasztani a lappangási idő elteltéig (14 nap).

Ha igazolt fertőzése van, a kezelést le kell állítani, vagy nem kezdheti meg mindaddig, amíg a koronavírus-fertőzésből fel nem gyógyult.

Telefonon beszélje meg kezelőorvosával a kezelés folytatásának vagy átütemezésének előnyeit és kockázatait.

A kezelés elnapolásának lehetőségét, vagy a kezeléseket között eltelt időintervallum meghosszabbítását egyéni szinten bírálják el figyelembe véve a következőket: a beteg klinikai állapotát, a tumor biológiai jellemzőit, és a lehetséges kockázatokat egy súlyos COVID-19 fertőzés esetén.

A járvány ideje alatt biztonsági okokból tanácsoljuk:

- a rutin és prevenció vizsgálatok, valamint a nem sürgős kontroll vizsgálatok átütemezését későbbi

időpontra.

- a nem életmentő műtétek elhalasztását és átütemezését, különös tekintettel a magas kockázatú idős betegekre vagy a társbetegségekben szenvedő daganatos betegekre (a szövődmények kockázata magasabb azoknál a betegeknél, akik onkológiai műtéten estek át a COVID-19 fertőzést megelőző egy hónapban)
- az onkológia műtétek prioritási sorrendjének felállítását az életmentő műtétek és az agresszív tumorok szerint (mortalitás elkerülése érdekében)
- a kiegészítő (adjuváns) kemoterápiás kezeléseket elhalasztását és átütemezését (különösen, ha a műtét/sugárterápiás kezelés magas egészségnyereséget eredményez, míg az adjuváns kemoterápiából származó egészségnyereség alacsony vagy megkérdőjelezhető).
- gyógyszeres kezeléseket elhalasztását, mint például a biszfoszfonát-készítményeket használata (a csontrendszeret érintő komplikációk csökkentése végett használatos myeloma- és szolid tumoroknál) és terápiás phlebotomia (vagy terápiás vérlebocsájtás) (pl. polycythaemia, hemokromatózis)
- Az „ÉLETMENTŐ” kemoterápiás kezeléseket folytatását.

A COVID-19 járvány hatással van az onkológiai ellátó kórház működésére

A COVID-19 járvány hatással van az Intézet egészségügyi dolgozóinak munkájára. Számos biztonsági előírást kell betartaniuk, hogy a betegekkel való érintkezést minimálisra csökkentsék. Az egészségügyi dolgozókat más helyszínekre rendelhetik, ami hatással van az egyes osztályok munkaerő ellátottságára. Előfordulhat, hogy az Intézetben tervezett vizsgálatokat törölhetik vagy átütemezhetik.

Ritkán ugyan, de előfordulhat, hogy az onkológiai osztályokat átalakítják akut ellátóhelyekké, hogy a COVID-19 járvány fertőzötteket elássák. Ilyen extrém esetekben, amennyiben Önnek radikális, életmentő beavatkozásra van szükséges, lehetséges, hogy átirányítják egy másik onkológiai központba, és a kezelését ott fogják elvégezni.

Az onkológiai ellátó kórháznak alkalmazkodnia kell a körülményekhez és olyan óvintézkedések bevezetése válhat szükségessé, amelyek az Ön, a többi beteg és az egészségügyi dolgozók biztonságát garantálja. Ez a megszokott eljárási rendet átalakíthatja.

Kövesse az onkológiai ellátó kórház iránymutatását, és maradjon nyugodt! Biztos lehet abban, hogy az egészségügyi személyzet mindent megtesz az Ön érdekében.

Köszönjük szíves együttműködését és az iránymutatások betartását!

Kemoterápiás gyógyszerek szájon át történő alkalmazása: A betegforgalom csökkentése érdekében, amennyiben lehetséges, több szájon át alkalmazható gyógyszer kerülhet felírásra. Ennek részleteit telefonon egyeztetheti kezelőorvosával.

Sugárterápiás kezelés a járvány alatt

Az elkövetkező hetekben és hónapokban valószínűleg a betegeket, az egészségügyi dolgozókat, és a sugárterápiás eszközöket (amelyek szintén fertőződhetnek) is komoly mértékben érinti majd a járvány.

Ez a sugárterápiás ellátást is befolyásolhatja a következők szerint:

- Az onkológiai sürgősségi esetek (gerincvelő vagy légúti kompresszió, tumor vérzés) azonnal ellátják. Azon betegek ellátása, akiknek kezelése nem elhalasztható vagy akiknek kezelése gyógyító vagy palliatív céllal történik, prioritási sorrend felállítása alapján zajlik a már bevált rövidített idejű sugárterápiás eljárások alapján.
- A többi esetről egyenként dönt a kezelőorvos és az onko-team a következőket figyelembe véve: a beteg általános klinikai állapota, a tumor biológiai jellemzői, és a lehetséges kockázatok egy súlyos COVID-19 fertőzés estén.
- A COVID-19 fertőzött vagy fertőzésgyanús eseteknél a sugárterápiás kezelés megkezdését, folytatását, elhalasztását, vagy kihagyását esetleg bírálja el a kezelőorvos és az onko-team a következőket figyelembe véve: a beteg általános klinikai állapota, a tumor biológiai jellemzői.
- Ha a kezelése során a fertőzés klinikai tünetei jelentkeznek, azonnal értesítenie kell kezelőorvosát és az egészségügyi személyzetet, mivel a kezelések heti szintű felülvizsgálata csak a beteg kérésére illetve a fertőzés klinikai tüneteinek előfordulása estében történik.]
- Mindazoknak a betegeknek kötelezően viselniük kell a sebészi maszkot és kesztyűt amikor a sugárterápiás osztályra érkeznek, akinél a COVID-19 fertőzés tüneteinek jelentkeztek vagy akinél fertőzést igazoltak.

Telefonon vegye fel a kapcsolatot az Onkológiai Intézzel, amennyiben:

- a) láza $>38^{\circ}\text{C}$ feletti, köhög, fáj a torka vagy folyik az orra
- b) ha szoros kapcsolatban állt bárkivel, akinél vérvétellel igazolták a COVID-19 fertőzést, vagy a vérvétel eredményeire vár

(A szoros kapcsolat azt jelenti, hogy ugyanabban a helyiségben tartózkodott vérvétellel igazolt COVID-19 fertőzött személlyel szemtől szemben, több mint 15 percen keresztül: a vérvétel előtti 24 órában, vagy miután a vérvétel megtörtént; vagy zárt helyen tartózkodott vizsgálatokkal igazolt fertőzött személlyel hosszabb időn keresztül (pl. több mint 2 órában keresztül) 24 órával azelőtt, hogy a tünetek jelentkeztek volna a fertőzöttnél.)

Kérjük, vegye figyelembe, hogy nagyobb fertőzésveszélynek vannak kitéve azok a betegek, akik a sugárterápiával együtt kiegészítő kemoterápiás kezelést is kapnak, vagy a kemoterápia után kapnak sugárkezelést, vagy csontvelő átültetésen esnek át, vagy vérképző rendszeri daganatokban szenvednek (myeloma multiplex, limfóma), mint azok, akik csak sugárterápiás kezelésben részesülnek. A kezelési terv kialakításakor mindezeket a tényezőket mérlegelik.

Hematológiai daganatos betegek:

A hematológia daganatokban szenvedő és csontvelőátültetésen áteső betegek immunrendszer különösen gyenge. A személyes higiéné, a védő felszerelés használata, és az elkerülés kifejezetten fontos, hogy fertőzés elkerülése végett.

- A rendszeres, rutinszerű kontroll vizsgálatra érkező betegek inkább maradjanak otthon és a vizsgálatot ütemezzék át egy későbbi időpontra, mert a közösségben magasabb a kockázatveszély.
- A hosszan tartó, súlyos immunszuppresszió esetében a nem sürgősségi transzplantációk nem indokoltak a COVID-19 járvány ideje alatt (ez esetenként vizsgálandó a klinikai előnyök-kockázatok mérlegelése alapján)

Az egészségügyi személyzet az Ön számára a legjobb megoldás mellett fog dönteni! Kérjük, hogy ne egyedül döntsön! Kérje ki az orvosi személyzet véleményét, hogy szerintünk mi a legjobb és legbiztonságosabb megoldás az Ön számára!

Ha a kezelőorvosa szükségesnek ítéli a kezelése folytatását, kérjük, ne hagyja abba! A fertőzéstől való félelem ne legyen akadálya a daganatos megbetegedése elleni küzdelemnek.

Fontos információk

- Ha emlő-, vastagbél-, méhnyak- vagy tüdődaganat szűrésre van időpontja, halassa el, és kérjen egy új időpontot a közeljövőben.
 - Ha tünetmentes, a nem sürgősségi kontroll vizsgálatokat ideiglenesen telefonos úton bonyolítsa kezelőorvosával.
- Amint a korlátozásokat visszavonják, mind a szűrővizsgálatokat, mind a kontroll vizsgálatok meg kell tartani.
- Ha daganatos megbetegedésre utaló tünetei annak, Önre nem ugyanaz vonatkozik, mint a rutinszerű daganatos szűrővizsgálat vagy kontroll vizsgálat esetében
 - Ha daganatos megbetegedések tüneteit észleli, kérjük, vegye fel a kapcsolatot az egészségügyi ellátó intézménnyel, hogy megtalálják a lehető legmegfelelőbb megoldást!

Kommunikációs eszközök:

Mivel a “kommunikáció” és a “bizalom” alapvető feltétele a lehető legjobb döntés meghozatalának, valamint a kapcsolattartásnak Ön és az onkológiai ellátó kórház között, fontos, hogy tudja milyen kommunikációs csatornákon keresztül tudja felvenni a kapcsolatot az egészségügyi személyzettel. (Telefonszámok, fax, email, egyéb online kommunikációs eszközök stb.)

Betegek védelme az Internet használata során



The Author and the main coordinator:

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

A különböző korlátozó intézkedések (mint például a “Maradj otthon!” felhívás) miatt a betegek időt kényszerülnek az otthonukban tölteni és esetenként az internetet böngészik. Tudnia kell, hogy nagyon sok félretájékoztatás és álhír kering az interneten, blogokon, és a közösségi médiában általánosságban (facebook, Instagram, blogok, twitter stb.). Legyen nagyon óvatos az információ megosztásával és letöltésével a különböző ellenőrizhetetlen webes felületeken, ahol a megfelelő orvosi útmutatás hiánya tapasztalható.

A daganatos betegek részére a megbízható COVID-19 tájékoztatás érdekében az e célból létrehozott hivatalos weboldalakat, telefonos szolgálatot használják (amennyiben elérhető). Ilyen többek között a kórházak hivatalos oldala (pl. <https://onkol.hu>), a kormányzati szervek hivatalos tájékoztató oldala (<https://koronavirus.gov.hu/>).

Az egészségügyi személyzet és a kórház védelme

Nem csak a daganatos betegek egészségének megőrzése a feladatunk, de az egészségügyi személyzet és a kórház védelme is, annak érdekében, hogy megfelelő általános- és onkológiai egészségügyi ellátást tudjunk biztosítani.

A járvány terjedésének megakadályozása és lelassítása kulcsfontosságú az emberi erőforrásaink és a technikai infrastruktúránk védelmének érdekében.

7. Táblázat: Az onkológiai ellátás során

Azon betegek és hozzátartozók, akik bármilyen megbetegedés tüneteit mutatják (vagy 18 év alattiak) az onkológiai ellátó kórházt nem látogathatják!

Mielőtt bejönne az kórházba, **kérjük, telefonon egyeztessenek** kezelőorvosukkal / egészségügyi dolgozókkal, **amennyiben:**

- A koronavírusra (COVID-19) jellemző tüneteket mutat, úgymint láz és köhögés
- Az elmúlt 2-3 hétben igazoltan koronavírussal (COVID-19) fertőzött beteggel kapcsolatba került
- Külföldön vagy Magyarországon belül olyan területen tartózkodott, ami a koronavírus (COVID-19) szempontjából veszélyeztetett területnek minősül.

A koronavírus fertőzés kezelésében képzett orvosok és egészségügyi dolgozók fogják Önnel a tüneteit átbeszélni, és elmondják mit tegyen.

Ne feledje, a betegtársai, az egészségügyi dolgozók biztonsága a betegek helyes magatartásán múlik. Az onkológiai ellátó kórház munkatársai hálásak az Ön együttműködéséért.

Amennyiben tünetei vannak és már megérkezett az Intézetbe:

- Azonnali hatállyal jelentkezzen a kezelőorvosánál vagy az egészségügyi dolgozók valamelyikénél, amennyiben Önnek influenzaszerű tünetei vannak.

(Kérjük, kerülje el a kezelőhelyiségekben és/ vagy várótermekben való tartózkodást azért, hogy a vírusfertőzés továbbadásának kockázatát csökkentsük!)

- Kérjük, hogy ha köhögnie kell azt papírtörülőbe/zsebkendőbe tegye! Amennyiben ilyen nincs Önnél, kérjük, hogy köhögéskor vagy tüszentéskor takarja el az orrát és a száját az alkarjával. Továbbá kérjen egy arcmaszkot és azt vegye fel.

Érkezés az Intézetbe

Azt javasoljuk, hogy a kórházban tett látogatása során (a koronavírus járvány idején) Ön és az Önt kísérő személy/hozzátartozó viseljen sebészi maszkot függetlenül attól, hogy vannak-e tünetei.

Fizikai érintkezés (kontaktus)

- Kerülje a közvetlen fizikai érintkezést még az orvosával és az egészségügyi dolgozókkal is.
- Kerülje a fizikai érintkezést üdvözléskor, úgymint puszik, ölelések és kézfogások.
- Hasonlóan járjon el minden, a kórház területén tartózkodó személy esetén.
- A kórház minden területén a betegeknek biztonságos távolságot szükséges tartaniuk egymástól (2 méter).

Látogatók/kísérők

A kórházi látogatásokat csak az elengedhetetlenül fontos esetekre szükséges korlátozni.

- A látogatók/kísérők/hozzátartozók száma: A biztonság garantálása és a zsúfoltság elkerülése érdekében egyszerre csak egy látogató/kísérő/hozzátartozó engedhető be az épületekbe (járóbeteg ellátás, kemoterápiás részlegek), de jó állapotú beteg esetében kísérő sem szükséges.
- Kivétel tehető azon látogatók számára, akik hozzátartozója életvégi ellátásban részesül. Kivétel nem tehető ankoronavírus járvánnyal különösen érintett területeken.
-
- Kísérje figyelemmel a mindenkori helyi szabályozásokat. Azokon a területeken, amelyek a koronavírus járvány szempontjából különösen érintettek az egészségügyi hatóságok várhatóan további, azonnali hatállyal életbe lépő intézkedéseket hoznak majd. Emiatt egyes kórházak nem engedélyezik a látogatók/hozzátartozók számára a következő helyiségekben történő tartózkodást: szakrendelő, járóbeteg ellátó osztályok, várótermek és kemoterápiás kezelőhelyiségek.
- Amennyiben és amikor lehetséges, kérjük, hogy az onkológiai ellátásra egyedül érkezzenek.
- A sugárterápiás kezelőkben a látogatók/kísérők/hozzátartozók tartózkodása nem megengedett.
- A betegek, látogatók és kísérők/hozzátartozók a szükségesnél tovább nem tartózkodhatnak az Intézetben, az onkológiai és sugárterápiás osztályokon.

A kórházi látogatásokat a legszükségesebbekre kell korlátozni.

- A betegek, látogatók és kísérők/hozzátartozók számára kötelező a kézmosás vagy a kézfertőtlenítés 70%-os alkohol tartalmú kézfertőtlenítővel a kórterembe, a vizsgálószobába vagy az Intézet egyéb helyiségeibe történő belépés előtt és az onnan történő távozás után. Az összes bejáratnál kihelyezésre kerültek kézfertőtlenítő egységek. Kérjük, hogy valamivel korábban érkezzenek az időpontokra és látogatáskor.
- A betegek, látogatók és kísérők kötelesek az üveg vagy műanyag védőfalak mögött tartózkodni a Betegfelvételi Iroda és az osztályos felvétel helyiségeiben.
- Ösztönözzék a betegeket arra, hogy ne érkezzenek túl korán az időpontokra /kezelésekre annak érdekében, hogy a felesleges várakozást és a várótermek túlszúfoltságát elkerüljük.

Társalgó helyiségek, büfé

- Kerülje az Intézet területén a zsúfolt helyiségeket, úgymint: büfé, társalgó helyiségek.
- Ezen helyiségekben a fertőzésveszély különösen magas, még a biztonságos távolság (2 méter) megtartása mellett is.
- A betegek és hozzátartozóik számára kizárólagosan az önálló parkolás biztosítható, a rászoruló betegek esetében kerekesszék biztosítása mellett.

Kórházi ellátásban részesülő betegek

Az daganatos megbetegedésben szenvedő, koronavírusal nem fertőzött betegek és a kórterem védelmében a fertőzött betegeket elkülönítik az koronavírus fertőzés miatt veszélyeztetett és a nem veszélyeztetett betegektől.

Látogatók és kísérők/hozzátartozók számára nem megengedett az koronavírusal megfertőződött illetve fertőzés gyanús betegek látogatása.

Az koronavírusal nem fertőződött betegek számára a látogatások kerülése ajánlott, mindazonáltal egyetlen egy látogató vagy kísérő/hozzátartozó korlátozott ideig bent tartózkodhat az egyedi kérelem engedélyezése után.

Az egészségügyi ellátásra vonatkozó kívánságai

Rendkívüli körülmények esetén a kórházi előírások megtilthatják a kórházi látogatásokat (még az új koronavírussal nem fertőzött betegek esetében is).

Vannak olyan fontos kérdések, amelyeken érdemes elgondolkodnia és megvitatni azokat a szeretteivel és papírra vetni a válaszokat.

- Milyen életminőség lenne elfogadhatatlan a számomra?
- Mik a legfontosabb céljaim abban az esetben, ha az állapotom rosszabbodik?
- Amennyiben nem vagyok képes arra, hogy nyilatkozzam, akkor ki az a személy, aki nyilatkozhat helyettem?
- Ki az a személy, aki **nem** nyilatkozhat helyettem?
- Szívlegállás esetén kívánom-e, hogy újraélesszenek?

Véradás és vératömlesztés az új koronavírus járvány idején

Vérátömlesztés során megfertőződhetek-e az új koronavírussal?

Ezidáig nincs arra irányuló bizonyíték, hogy a koronavírusok vératömlesztés útján átadhatók.

A véradást megelőző szűrések célja, hogy a légúti megbetegedések tüneteit mutató betegek véradását megakadályozzák. Minden véradót arra kérünk, hogy a véradás előtt végezzen önellenőrzést.

Mindazonáltal, mivel eddig nem tapasztalt és néhány héttel ezelőttig elképzelhetetlen körülményekkel állunk szemben, az adatok csak az utolsó 3 hónapban az egész világon tapasztaltak alapján állnak rendelkezésre.

Adhatok-e vért azért, hogy megtudjam megfertőződtem-e az új koronavírussal?

Nem. Nem adhat vért, csak azért, hogy megtudja új koronavírussal fertőződött-e. A vérellátó központok nem szűrnék az új koronavírusra.

Megfertőződhetek-e az új koronavírussal a véradás során?

Nem. A véradás biztonságos. Minden esetben új, steril tűket használnak, amelyeket használat után kidobnak. Amennyiben Önnek vératömlesztésre van szüksége, a rokonai, barátai, látogatói és kísérői biztonságosan adhatnak Önnek vért.

Többet szeretnék tudni az új koronavírusról

Magyarország Kormánya által létrehozott koronavírussal kapcsolatos tájékoztató oldal:

<https://koronavirus.gov.hu/>

Itt talál egy listát, azokról a kérdésekről, amelyeket érdemes lehet feltennie az Önt ellátó egészségügyi dolgozóknak:

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



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

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) az új koronavírussal kapcsolatos legfrissebb információkat a saját weboldalán teszi közzé:

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

További hasznos információk találhatóak az alább, teljesség igénye nélkül felsorolt weboldalakon:

Járványügyi Központ, Egyesült Államok

(Center for Disease Control and Prevention, CDC)

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

Amerikai Onkológiai Társaság, Koronavírus, COVID-19 és a daganatos megbetegedések

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

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

Amerikai Onkológiai Társaság, Rákellenes küzdelem az új koronavírussal járvány idején

(American Cancer Society, ASC - Fight Cancer During COVID-19)

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