

Πίνακας 2 : ενημέρωση για ασθενείς με καρκίνο κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19**Τί είναι ο κορωνοΐός και τί η COVID-19;**

Οι κορωνοΐοί ανήκουν σε οικογένεια ιών που μπορούν να προκαλέσουν το κοινό κρυολόγημα. Μερικές φορές μπορεί να προκαλέσουν σοβαρότερες ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος όπως το σοβαρό οξύ αναπνευστικό σύνδρομο (Severe Acute Respiratory Syndrome, SARS) και το αναπνευστικό σύνδρομο της Μέσης Ανατολής (Middle East Respiratory Syndrome, MERS).

Η COVID-19 είναι ασθένεια που συσχετίζεται με το νέο β - κορωνοΐό και ονομάζεται κι ως κορωνοΐός 2, σοβαρού αναπνευστικού συνδρόμου ενηλίκων (Severe Adult Respiratory Syndrome Coronavirus 2 SARS-CoV-2) που πρώτα αναφέρθηκε στην Κίνα το Δεκέμβριο του 2019. Είναι ένας RNA ιός, υψηλής μεταδοτικότητας, που μπορεί να έχει ως συνέπεια υψηλή θνησιμότητα σε σύγκριση με τους ιούς της γρίπης και H1N1.

Ο γενικός διευθυντής του παγκόσμιου οργανισμού υγείας στις 11 Μαρτίου 2020 όρισε ως πανδημία την COVID-19.

Τί είναι η πανδημία;

Κατά την πανδημία μία μολυσματική ασθένεια έχει μεταδοθεί μεταξύ διαφόρων χωρών ή ηπείρων, ενώ συνήθως προσβάλλει πολύ μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού. Τη στιγμή της συγγραφής των κατευθυντήριων οδηγιών η πανδημία COVID-19 έχει προσβάλλει 209 χώρες και περιοχές παγκοσμίως με περισσότερα από 1.563.000 επιβεβαιωμένα κρούσματα και έχει προκαλέσει περισσότερους από 91.830 θανάτους. Την ίδια στιγμή η Ιταλία, η Ισπανία, οι Η.Π.Α., η Γαλλία, η Κίνα και το Ιράν είναι οι χώρες με τα υψηλότερα καταγεγραμμένα ποσοστά θανάτου.

Είναι πιθανό να έχω σοβαρή ασθένεια αν προσβληθώ από τη COVID-19;

Γενικά, η COVID-19 μεταδίδεται με τον ίδιο τρόπο όπως το κοινό κρυολόγημα ή η γρίπη, με την πλειονότητα των ανθρώπων που μολύνονται να είναι ασυμπτωματικοί ή να παρουσιάζουν ασθενή ή μέτριας έντασης συμπτώματα.

Οι ασθενείς με μέτρια συμπτωματολογία συνήθως παραμένουν κατ'οίκον κι αντιμετωπίζουν συντηρητικά τα συμπτώματά τους όπως συμβαίνει στο κοινό κρυολόγημα και τη γρίπη.

Όπως συμβαίνει και με άλλους κορωνοΐούς, μπορεί να προκληθεί και σοβαρή πνευμονία, σοβαρό οξύ αναπνευστικό σύνδρομο που σπάνια μπορεί να είναι και θανατηφόρο.



Ποιός είναι σε μεγαλύτερο κίνδυνο για σοβαρή αναπνευστική ασθένεια; Ως καρκινοπαθής είμαι σε υψηλότερο κίνδυνο;

Σοβαρές λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος συμβαίνουν συνήθως μεταξύ ηλικιωμένων ανθρώπων, ατόμων με εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα και ασθενείς με σοβαρές συνοσηρότητες (καρκίνος, σακχαρώδης διαβήτης, καρδιολογικές ασθένειες καθώς και του πνεύμονος, νεφρική ανεπάρκεια, αυτοάνοσα νοσήματα, ανοσοκαταστολή, μεταμόσχευση οργάνων) ή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Για τους παραπάνω λόγους οι συστάσεις προφύλαξης από την ασθένεια πρέπει να τηρούνται με ιδιαίτερη προσοχή από τους ασθενείς με καρκίνο.

Επιπρόσθετα, παρά το ότι υπάρχουν περιορισμένα δεδομένα για να εξαχθούν ασφαλή συμπεράσματα, δύο αναφορές από την Κίνα τονίζουν ότι οι καρκινοπαθείς είναι σε υψηλότερο κίνδυνο να προσβληθούν

από SARS-CoV-2 και υψηλότερο κίνδυνο να νοσηλευθούν σε μονάδα εντατικής θεραπείας με υψηλότερα ποσοστά θνητότητας.

Αυτό θα μπορούσε να εξηγηθεί από το γεγονός ότι οι ασθενείς με καρκίνο θα μπορούσαν να έχουν εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα λόγω της νεοπλασίας, των μετεγχειρητικών επιπλοκών, συνεπεία της ανοσοκαταστολής που προκαλείται από τη θεραπεία (χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία, χορήγηση κορτικοστεροειδών, διενέργεια μεταμόσχευσης) τη φτωχή γενική κατάσταση, την περιορισμένη λήψη τροφής καθώς και τη συνοδό καχεξία.

Παρ' όλα αυτά, το επίπεδο της ανοσοκαταστολής διαφέρει και σχετίζεται με τη λειτουργική κατάσταση και την ηλικία του ασθενούς, πιθανές συνυπάρχουσες συνοσηρότητες, το είδος της θεραπείας που έχει χορηγηθεί και το χρονικό διάστημα από τη τελευταία θεραπεία, την παρουσία αιματολογικής κακοήθειας καθώς τη διενέργεια μεταμόσχευσης μυελού των οστών.

Για τους λόγους αυτούς, αν λαμβάνετε θεραπεία είτε είχατε λάβει στο παρελθόν, θα μπορούσατε να επικοινωνήσετε με τον ιατρό σας ή το ιατρικό κέντρο για να ρωτήσετε σχετικά με τον κίνδυνο ασθένειας σας από την COVID-19.

Πώς ο SARS-CoV-2 μεταδίδεται;

Ο SARS-CoV-2 κυρίως μεταφέρεται μέσω του αέρα και μεταδίδεται μέσω ατόμων όταν ένας ασθενής μιλά, βήχει ή φτερνίζεται. Ο ιός μεταδίδεται μέσω σταγονιδίων από τους αεραγωγούς του αναπνευστικού συστήματος ασθενών που έχουν μολυνθεί και μπορεί να προσβάλλουν τους οφθαλμούς, τη μύτη το στόμα υγιών ανθρώπων που είναι σε στενή επαφή (εντός 2 μέτρων).

Εναλλακτικά, τα σταγονίδια μπορεί να κατευθυνθούν στις γύρω επιφάνειες. Υγιή άτομα που θα αγγίξουν εκείνες τις επιφάνειες μπορεί να μολυνθούν (αν ακολούθως αγγίξουν τους οφθαλμούς, τη μύτη ή το στόμα τους) ή να μεταδώσουν και να μολύνουν άλλους ανθρώπους (λόγω στενής επαφής όπως να αγκαλιάσουν είτε να δώσουν χειραψία στους συνομιλητές τους) οι οποίοι με τη σειρά τους θα αγγίξουν οφθαλμούς, τη μύτη ή το στόμα τους.

Ποιά είναι τα συμπτώματα;

Τα συμπτώματα συνήθως εμφανίζονται μετά από 2-14 ημέρες (μέσο όρος: 4 ημέρες) από την έκθεση στον ιό και συμπεριλαμβάνουν πυρετό, βήχα, ρινική καταρροή, πονόλαιμο, κόπωση, σωματικό άλγος καθώς και διάρροιες. Επεισόδια απώλειας της οσμής και της γεύσης (ακόμη και σε απουσία συμπτωμάτων του ανωτέρου αναπνευστικού συστήματος) έχουν αναφερθεί, αν και δεν είναι συχνά.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ! Θα πρέπει να επικοινωνήσετε άμεσα με τον ιατρό σας στην περίπτωση υψηλού πυρετού (υψηλότερου των 38 °C), δυσχέρειας στην αναπνοή, άλγος στο θώρακα, σύγχυση και μπλε/μωβ χρώματος του προσώπου ή των χειλιών σας.

Πίνακας 3: Πώς μπορώ να προστατευτώ; Υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο πρωτόκολλο ή κάποια συγκεκριμένα μέτρα για τους ασθενείς με καρκίνο ώστε να αποφύγουν τη λοίμωξη COVID-19;

Πώς μπορώ να προστατεύσω τον εαυτό μου;

Ακολουθήστε τις οδηγίες των εθνικών αρχών της χώρας σας και των αρχών υγείας.

Πρωτογενής πρόληψη: Δεδομένης της απουσίας συγκεκριμένης θεραπείας για τη λοίμωξη COVID-19 , ο καλύτερος τρόπος είναι η αποφυγή έκθεσης στον ιό SARS-CoV-2. Η πρωτογενής πρόληψη μπορεί να επιτευχθεί με την εφαρμογή αυστηρών κανόνων υγιεινής και συμπεριφοράς.

Τη στιγμή της συγγραφής αυτών των οδηγιών , οι περιπτώσεις της λοίμωξης COVID-19 αυξάνονται γρήγορα. Παρόλο που οι οδηγίες αυτές είναι ιδιαίτερα περιοριστικές, δε συνίσταται να μειωθεί το επίπεδο επαγρύπνησης μέχρι το ξέσπασμα της πανδημίας να μειωθεί σημαντικά και να βελτιωθεί η κατάσταση στην περιοχή σας .

Μέτρα προσωπικής και περιβαλλοντικής υγιεινής.

Η σημασία των μέτρων υγιεινής έχει αναγνωριστεί από όλες τις ογκολογικές εταιρίες που έχουν ανασκοπηθεί.

Οι συστάσεις περιλαμβάνουν:

Προσωπική υγιεινή:

- ✓ Πλύντε τα χέρια σας συχνά με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα.
- ✓ Χρησιμοποιείτε αντισηπτικό διάλυμα για τα χέρια με 70% ή περισσότερο περιεκτικότητα σε αλκοόλη μέχρι να μπορείτε να πλύνετε τα χέρια σας με σαπούνι και νερό (εάν είναι δυνατόν πρέπει να έχετε πάντα ένα αντισηπτικό χεριών μαζί σας).
- ✓ Αποφύγετε να ακουμπάτε τα μάτια , τη μύτη και το στόμα σας. **Πλύντε τα χέρια** σας πρώτα!
- ✓ Βήχετε και φταρνίζεστε σε ένα χαρτομάντηλο και μετά πετάξτε το στα σκουπίδια αμέσως. Εναλλακτικά , εάν δεν έχετε χαρτομάντηλο και πρέπει να βήξετε ή να φταρνιστείτε, χρησιμοποιείτε τον αγκώνα σας.(Ποτέ στα χέρια σας!)
- ✓ Κατά τη διάρκεια λήψης αντικαρκινικής θεραπείας από του στόματος θυμηθείτε ότι η στοματική κοιλότητα είναι μία κύρια πηγή λοίμωξης , οπότε εκτός από την τακτικό βούρτσισμα των δοντιών, μην ξεχνάτε να χρησιμοποιείτε ένα αντιβακτηριδιακό στοματικό διάλυμα.

Περιβαλλοντική υγιεινή:

- ✓ Καθαρίστε και κάνετε απολύμανση τακτικά σε αντικείμενα και επιφάνειες στο σπίτι(τα κοινά οικιακά καθαριστικά πανιά και σπρέι θα εξοντώσουν τον ιό) και στο γραφείο (χρησιμοποιείτε μαντηλάκια μιας χρήσεως και πετάξτε τα).
- ✓ Θυμηθείτε να καθαρίζετε σημεία που οι άνθρωποι ακουμπούν συχνά όπως τα πόμολα της πόρτας, τηλέφωνα, πληκτρολόγια, καρέκλες, επιφάνειες τραπεζιών και διακόπτες. (Όπως έχει αναφερθεί από



The Author and the main coordinator:

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

τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ο ιός μπορεί να επιβιώσει σε επιφάνειες από μερικές ώρες έως αρκετές μέρες.

- ✓ Χειριστείτε όσο λιγότερα αντικείμενα μπορείτε σε οχήματα, καταστήματα, νοσοκομεία (κλειδιά, χερούλια, κουπαστές, μετρητά, μηχανήματα POS ή ATM στα καταστήματα ή τις τράπεζες).
- ✓ Πλύντε τα φρούτα και τα λαχανικά που αγοράζετε.

Μεταβολές στη συμπεριφορά:

Καθώς η πανδημία κορυφώνεται και οι ασθενείς με καρκίνο βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο λοίμωξης COVID-19 το πρώτο βήμα για τον έλεγχο της λοίμωξης εξαρτάται από τα μέτρα για τον έλεγχο της εξάπλωσης και τον έλεγχο του περιβάλλοντος. Συνεπώς, στην παρούσα φάση οι οδηγίες «Μένουμε Σπίτι» και «Αποφεύγουμε συγκέντρωση σε δημόσιους χώρους» συστήνονται ανεπιφύλακτα.

Μείνετε σπίτι!!!...αποφύγετε συγκεντρώσεις ακόμη και στο σπίτι σας!!!

Ακολουθήστε την τακτική της κοινωνικής αποστασιοποίησης ακόμη και αν είστε καλά.

Οι ογκολογικοί ασθενείς οι οποίοι επί του παρόντος υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία ή ακτινοθεραπεία, ή έχει μεσολαβήσει μικρό χρονικό διάστημα από την τελευταία θεραπεία τους (ανοσοκατασταλτικές θεραπείες ή κορτικοειδή), οι ασθενείς που έχουν σημαντική συνοσηρότητα (αναπνευστικές, καρδιαγγειακές ή αυτοάνοσες παθήσεις), είναι ηλικιωμένοι ή έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση μυελού των οστών θα πρέπει να είναι ιδιαίτερος προσεκτικοί και να ακολουθήσουν τα μέτρα παραμονής στο σπίτι και κοινωνικής αποστασιοποίησης, δεδομένου ότι το ανοσοποιητικό σύστημά τους μπορεί να έχει κατασταλεί από τις θεραπείες.

Αποφύγετε να βγαίνετε από το σπίτι εάν δεν είναι απαραίτητο.

Δε πρέπει να βγαίνετε από το σπίτι για να ψωνίσετε αγαθά πρώτης ανάγκης, τρόφιμα, φάρμακα ή για άσκηση. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υπηρεσίες κατ'οίκον παράδοσης από τα σούπερ μάρκετ ή να ζητήσετε από φίλους, συγγενείς ή γείτονες να κάνουν τα ψώνια σας ή να παραλάβουν τα φάρμακά σας. Πρέπει να τα αφήσουν έξω από την πόρτα σας.

Εάν δεν κάνετε θεραπείες και πρέπει να εργαστείτε, προσπαθήστε να εφαρμόσετε μεθόδους εργασίας από το σπίτι ή εξ αποστάσεως εκπαίδευση (πηγαίνετε στη δουλειά μόνο αν δεν μπορείτε να εργαστείτε από το σπίτι).

Χρησιμοποιείτε μεθόδους τηλε-ιατρικής και email, αντί για επίσκεψη στον ιατρό σας κατά πρόσωπο, όταν αυτό είναι δυνατόν. Εάν χρειάζεστε μία συνταγή για φάρμακα, ο γιατρός σας μπορεί να σας τη γράψει ηλεκτρονικά ενώ εσείς μένετε σπίτι.

Κρατήστε επαφή με φίλους σας ηλεκτρονικά, εφαρμόστε την κοινωνική αποστασιοποίηση και αποφύγετε τις συγκεντρώσεις στο σπίτι με άτομα εκτός της οικογένειας σας.

Αυτή την περίοδο συστήνεται να μη καλείτε ή να δέχεστε επισκέπτες και φίλους στο σπίτι. (Προσοχή! Οι άνθρωποι που νοσούν από κορονοϊό μπορεί να φαίνονται υγιείς!) και αποφύγετε να προσέχετε μωρά στο σπίτι ...μπορεί να είναι μία πιθανή πηγή μόλυνσης από το εξωτερικό περιβάλλον.

Σε περίπτωση που πρέπει οπωσδήποτε να βγείτε έξω:

- ✓ Αποφύγετε δημόσιους χώρους, χώρους πυκνού συγχρωτισμού (κινηματογράφους, θέατρα, γιορτές, πλήθη)
- ✓ Αποφύγετε τη χρήση μέσων μαζικής μεταφοράς (τρένο, λεωφορείο, μετρό, ταξί και μη ατομικά οχήματα)
- ✓ Στο φούρνο αγοράστε ψωμί ή άλλα είδη με μια τσάντα ή μια λαβή και ίσως είναι καλύτερα να πάρετε συσκευασμένα προϊόντα.
- ✓ Αποφύγετε τα ταξίδια!!!



The Author and the main coordinator:

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

Αποφύγετε τις χειραψίες, τις αγκαλιές, τα φιλιά, η το να κάθεστε ή να στέκεστε κοντά σε ανθρώπους, φίλους ή γνωστούς...κρατήστε μία απόσταση περίπου 2 μέτρα, ακόμη και όταν είστε σπίτι! (μέχρι να τελειώσει το ξέσπασμα της πανδημίας)

Αποφύγετε να μοιράζεστε το φαγητό και τα σερβίτσια-μαχαιροπήρουνα , ποτήρια και άλλα αντικείμενα εάν δεν

έχουν πρώτα καθαριστεί επαρκώς.

Αερίστε το σπίτι σας συχνά για να έχετε καθαρό αέρα.

Ειδικότερα αποφύγετε κάθε επαφή με άτομα που έχουν συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού(φτάρνισμα, βήχα, πονόλαιμο, δυσκολία στην αναπνοή, μυϊκά άλγη ή πυρετό) και μη μοιράζεστε τα προσωπικά σας αντικείμενα με αυτούς.

Αποφύγετε την επαφή με άτομα που έρχονται από το εξωτερικό με ή χωρίς συμπτώματα γρίπης.

Οι επιζήσαντες από τον καρκίνο και οι ασθενείς που δε λαμβάνουν θεραπεία.

Αν είστε από τους επιζήσαντες από τον καρκίνο , ή έχει περάσει μεγάλο χρονικό διάστημα από την τελευταία θεραπεία σας , μπορεί να μη χρειάζεται να ακολουθήσετε τόσο αυστηρούς κανόνες , ειδικά να δεν είστε ηλικιωμένοι , ή δεν είχατε υποβληθεί σε μεταμόσχευση του μυελού των οστών και δεν έχετε άλλους λόγους για να έχετε ένα εξασθενημένο ανοσοποιητικό σύστημα. Μπορείτε να ρωτήσετε την ομάδα που σας διαχειρίζεται ή το γιατρό σας για τον κίνδυνο λοίμωξης και για πιθανά ειδικά προστατευτικά μέτρα στην περίπτωση σας .

Παρόλα αυτά ,κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας , όπως αυτή που ζούμε στην παρούσα φάση, πρέπει να δώσετε προσοχή στα μηνύματα από τις τοπικές αρχές , δεδομένου ότι μπορεί να επιβληθούν περαιτέρω μέτρα(όπως αυστηρή επιβολή της παραμονής στο σπίτι και της απαγόρευσης συγκεντρώσεων) για τον έλεγχο της πανδημίας. Επιπρόσθετα, μέτρα προσωπικής και περιβαλλοντικής υγιεινής όπως και οι περισσότεροι περιορισμοί της συμπεριφοράς(κοινωνική αποστασιοποίηση, συχνό και σωστό πλύσιμο των χεριών, αποφυγή συγκεντρώσεων , διατήρηση καθαρών επιφανειών και απολύμανση αυτών , προσοχή ώστε να μην ακουμπάτε το πρόσωπό σας όταν δεν έχετε πλύνει τα χέρια σας θα πρέπει να τα υιοθετήσετε. Ρωτήστε το γιατρό σας.

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, αποφύγετε μη αναγκαία ταξίδια στο εξωτερικό και κρουαζιέρες (ακόμη και αν επιτρέπονται στη χώρα σας) και μείνετε σπίτι. Αυτό θα βοηθήσει στον έλεγχο της εξάπλωσης της λοίμωξης COVID-19 και θα μειώσει τον κίνδυνο έκθεσής σας. Σημειώστε ότι σε μερικές χώρες μπορείτε να επικοινωνήσετε με τις τοπικές αρχές για να πληροφορηθείτε για συγκεκριμένα μέτρα που πρέπει να λάβετε όταν επισκέπτεστε τη χώρα αυτή.

Η χρήση της μάσκας:

Σύμφωνα με τις οδηγίες δεν υπήρχε σύσταση για χρήση μάσκας στο γενικό πληθυσμό ή στις ευπαθείς ομάδες εκτός από την περίπτωση που κάποιος νοσεί. Πολύ πρόσφατα όμως, η οδηγία τόσο από το Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των Η.Π.Α. όσο και της Ευρώπης συνιστά τη χρήση μάσκας ή προστατευτικού υφάσματος για την κάλυψη του προσώπου όταν υπάρχει έκθεση σε χώρους με συνωστισμό ακόμα και αν τα άτομα είναι ασυμπτωματικά. Αυτό θα συμβάλει στη μείωση της μετάδοσης του ιού από άτομα που μπορεί να έχουν τον ιό αλλά δε το γνωρίζουν.

Η ίδια οδηγία θα πρέπει να εφαρμόζεται από τους ογκολογικούς ασθενείς.

Πρέπει να φοράτε μάσκα ή ένα προστατευτικό κάλυμμα του προσώπου όταν βρίσκεστε σε χώρους συνωστισμού ακόμη και αν είστε ασυμπτωματικοί.

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



The Author and the main coordinator:

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

Η χρήση της μάσκας στην κοινότητα θα πρέπει να θεωρείται ένα συμπληρωματικό μέτρο και όχι ως υποκατάστατο των προστατευτικών μέτρων που έχουν αναφερθεί πιο πάνω.

Η χρήση της μάσκας είναι επίσης υποχρεωτική όταν επισκέπτεστε το ογκολογικό κέντρο , τόσο για εσάς όσο και για το συνοδό σας.



Υπάρχουν προειδοποιήσεις ότι η μη σωστή εφαρμογή της μάσκας μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο μόλυνσης.

Αυτό μπορεί να οφείλεται σε μη σωστή τοποθέτηση της μάσκας ή σε συχνή επαφή των χεριών με το πρόσωπο (επειδή θολώνουν τα γυαλιά, λόγω κνησμού-φαγούρας, λόγω της αίσθησης για επανατοποθέτηση της μάσκας, λόγω συνεχούς αφαίρεσης και επανατοποθέτησής της για οποιοδήποτε λόγο).

Οι ασθενείς για το λόγο αυτό ,θα πρέπει να εκπαιδευτούν στη σωστή χρήση της μάσκας , την τοποθέτηση και την αφαίρεσή της. Θυμηθείτε! Μην ακουμπάτε το εξωτερικό μέρος της μάσκας και πλύνετε τα χέρια σας αμέσως πριν και μετά την αφαίρεσή της.

Η μάσκα δεν πρέπει να επαναχρησιμοποιηθεί!

Δεδομένου ότι η μάσκα συμβάλλει σε ένα ψευδές αίσθημα ασφάλειας , παρακαλούμε να θυμάστε ότι η χρήση της μάσκας δε σας προστατεύει εντελώς και πρέπει να διατηρήσετε επαρκή απόσταση από άλλα άτομα (περίπου 2 μέτρα).

Πίνακας 4: τί πρέπει να κάνεις όταν κάποιος έχει συμπτώματα; Υπάρχει εμβόλιο ή θεραπεία; Υπάρχει οποιαδήποτε τροφή είτε συμπλήρωμα διατροφής που είναι δραστικό ενάντια στη COVID-19 λοίμωξη;**Τί πρέπει να κάνεις όταν κάποιος στην οικογένειά σου έχει συμπτώματα;
(ή αν είναι ασυμπτωματικός αλλά πιθανώς έχει μολυνθεί)**

Πρέπει να αποφεύγεις ανθρώπους:

- που έχουν μολυνθεί είτε συμπτωματικούς είτε ασυμπτωματικούς, έως ότου η δοκιμή τους (το τεστ) να είναι αρνητική.
- ασυμπτωματικούς αλλά που πιθανώς να έχουν προσβληθεί (έχουν εκτεθεί σε επιβεβαιωμένο κρούσμα), για 14 ημέρες καραντίνα / αρνητική εξέταση (τεστ)
- ήπια συμπτωματικούς (στους οποίους το τεστ δεν πραγματοποιήθηκε από τις τοπικές υγειονομικές αρχές), για 14 ημέρες. (ρωτήστε το γιατρό σας)

Αν είναι δυνατό, θα πρέπει να μείνετε σε διαφορετικά μέρη της οικίας σας κι αν αυτό δε μπορεί να συμβεί όπως στις περισσότερες των περιπτώσεων, θα πρέπει να αποφεύγετε τουλάχιστον τη στενή επαφή. Θα πρέπει να αποφεύγετε να μοιράζεστε το ίδιο κρεβάτι (όπου είναι δυνατό), τροφή κι αντικείμενα στην κουζίνα (όπως μαχαίρια, κουτάλια, πιρούνια, ποτήρια, χαρτοπετσέτες, χειροπετσέτες), είτε στο μπάνιο (πετσέτες χειρός, προσώπου, μπάνιου) κι οποιαδήποτε άλλα αντικείμενα αν δεν τα έχετε καθαρίσει όπως πρέπει.

Αν είναι δυνατό, θα πρέπει να αποφεύγετε να μοιράζεστε μέρη της οικίας, όπως η κουζίνα ή το μπάνιο, και να θυμάστε να αερίζετε πολύ καλά τους χώρους. Αν δεν υπάρχει δεύτερο μπάνιο ή τουαλέτα, να καθαρίζετε πολύ καλά τις επιφάνειες που θα αγγίξετε. Όταν μοιράζεστε χώρους, να τηρείτε τις ασφαλείς αποστάσεις (2 μέτρα).

Ενημερώστε την/τον για τη σημασία της απομόνωσης της/του για 14 ημέρες. Επίσης, θα πρέπει να μην μετακινεί δίχως λόγο τα λερωμένα ρούχα για πλύσιμο, αφού αυτό θα μπορούσε να μεταδώσει τον ιό στον αέρα. Στο πλυντήριο θα μπορούσε με ασφάλεια να πλύνει τα ρούχα του με άλλα μέλη της οικογένειάς του. Σε τακτική βάση να απορρίπτετε τα απορρίμματά σας. Όσον αφορά τα μειονεκτήματα των ανωτέρων μέτρων, πιθανώς είναι ότι άνθρωποι που διαμένουν στο ίδιο σπίτι το πιθανότερο να έχουν ήδη μολυνθεί κατά την περίοδο που εμφανίζονται τα συμπτώματα ή τίθεται η διάγνωση.



Τί θα πρέπει να κάνετε αν είστε συμπτωματικός;

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ! Θα πρέπει να αξιολογηθείτε άμεσα από τον ιατρό σας σε περίπτωση που παρουσιάζετε: υψηλό πυρετό (υψηλότερο από 38°C), δυσχέρεια στην αναπνοή, άλγος στο στήθος, σύγχυση, μπλε χρώμα στα χείλη ή το πρόσωπό σας. Παρακαλούμε επικοινωνήστε άμεσα με τον ιατρό ή το ογκολογικό κέντρο σας.

Σημείωση: αν λαμβάνετε θεραπεία (χημειοθεραπεία, ακτινοθεραπεία, ανοσοθεραπεία) κι έχετε πυρετό, ανεξάρτητα από την παρουσία άλλων συμπτωμάτων) παρακαλούμε επικοινωνήστε άμεσα με τον ιατρό ή το ογκολογικό κέντρο σας. Θα μπορούσατε να παρουσιάζετε παρενέργειες σχετικές με τη θεραπεία που λαμβάνετε και για τις οποίες θα πρέπει να αντιμετωπισθούν και να χρειαστεί εισαγωγή στο νοσοκομείο. Αν τίθεται υπόνοια για COVID-19 λοίμωξη θα υποβληθείτε σε περαιτέρω ειδικές εξετάσεις.

Τί θα κάνεις αν έρθεις σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα λοίμωξης από τον κορωνο'ίό και είστε ασυμπτωματικός / είτε έχετε μέτρια συμπτωματολογία, είτε υπάρχει υπόνοια ότι έχετε μολυνθεί, είτε έχετε επιβεβαιωμένη λοίμωξη;



Οι περισσότεροι άνθρωποι που θα προσβληθούν από COVID-19 θα είναι ασυμπτωματικοί είτε θα έχουν ήπια συμπτωματολογία γρίπης, είτε κοινού κρυολογήματος.

Ενέργειες: αν έχετε ήπια συμπτωματολογία όπως ήπιο εμπύρετο, ρινική καταρροή, ήπιο ξηρό βήχα, ή άλλα ήπια συμπτώματα επικοινωνήστε με τον γιατρό σας μέσω τηλεφώνου και μείνετε σπίτι!

Η αξιολόγηση σε τμήματα επειγόντων περιστατικών πρέπει να γίνεται σε ασθενείς με σοβαρά συμπτώματα.

Απλά μέτρα για να τηρήσετε όταν είστε συμπτωματικοί: καλύψτε τη μύτη και το στόμα σας όταν βήχετε ή φτερνίζετε. Αν χρησιμοποιήσετε χαρτομάντηλο, πετάξτε το άμεσα. Αν όχι, βήξτε ή φτερνιστείτε αφού λυγίσετε το χέρι σας στο εσωτερικό του αγκώνα σας.

Χρησιμοποιήστε παρακεταμόλη για να μειώσετε τον πυρετό.

Παραμένοντας στο σπίτι: αν έχετε μολυνθεί ή υπάρχει υπόνοια για COVID-19 μόλυνση, θα πρέπει να μείνετε αυστηρά σε καραντίνα, να αποσυρθείτε από την κοινωνική σας ζωή μέχρις ότου αναρρώσετε. Αυτό είναι ένα πολύ σημαντικό μέτρο στην προσπάθεια διακοπής της εξάπλωσης της μετάδοσης του ιού.

- Αν αυτοεξυπηρετείτε και δε χρειάζεστε βοήθεια, δεν είστε ηλικιωμένος και δεν παρουσιάζετε σοβαρές συνοσηρότητες, αν είναι δυνατό τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς σας να μετακινηθούν και να διαμείνουν σε άλλο σπίτι.
- Εναλλακτικά, θα πρέπει να αποφεύγετε να μοιράζεστε το ίδιο κρεβάτι (όπου είναι δυνατό), τροφή κι αντικείμενα στην κουζίνα (όπως μαχαίρια, κουτάλια, πιρούνια, ποτήρια, χαρτοπετσέτες, χειροπετσέτες), είτε στο μπάνιο (πετσέτες χειρός, προσώπου, μπάνιου) κι οποιαδήποτε άλλα αντικείμενα αν δεν τα έχετε καθαρίσει όπως πρέπει. Αν είναι δυνατό, θα πρέπει να αποφεύγετε να μοιράζεστε μέρη της οικίας, όπως η κουζίνα ή το μπάνιο, και να θυμάστε να αερίζετε πολύ καλά τους χώρους. Αν δεν υπάρχει δεύτερο μπάνιο ή τουαλέτα, να καθαρίζετε πολύ καλά τις επιφάνειες που θα αγγίξετε. Όταν μοιράζεστε χώρους, να τηρείτε τις ασφαλείς αποστάσεις (2 μέτρα). Ενημερώστε τους οικείους σας για τη σημασία της απομόνωσης σας για 14 ημέρες. Επίσης, θα πρέπει να μην μετακινείτε δίχως λόγο τα λερωμένα ρούχα για πλύσιμο, αφού αυτό θα μπορούσε να μεταδώσει τον ιό στον αέρα. Στο πλυντήριο θα μπορούσε με ασφάλεια να πλύνετε τα ρούχα σας με τα άλλα μέλη της οικογένειάς σας. Σε τακτική βάση να απορρίπτετε τα απορρίμματά σας. Όσον αφορά τα μειονεκτήματα των ανωτέρων μέτρων, πιθανώς είναι ότι άνθρωποι που διαμένουν στο ίδιο σπίτι το πιθανότερο να έχουν ήδη μολυνθεί κατά την περίοδο που εμφανίζονται τα συμπτώματα ή τίθεται η διάγνωση.

Υπάρχει διαθέσιμο εμβόλιο ή θεραπεία έναντι στη COVID-19 λοίμωξη;



Εμβόλια: δεν υπάρχουν διαθέσιμα εμβόλια έναντι στη COVID-19 λοίμωξη.

Από το Μάρτιο 2020 αξιολογούνται διάφορα εμβόλια σε υγιείς εθελοντές στα πλαίσια κλινικών μελετών. Παρ' όλα αυτά θα μπορούσε να χρειασθεί περίοδος 12 μηνών για να υπάρχουν διαθέσιμα εμβόλια. Μέχρι τη περίοδο που η χρήση των εμβολίων θα είναι δυνατή, τα μέτρα περιορισμού αποτελούν το κύριο μέτρο έναντι στην εξάπλωση της νόσου.

Φάρμακα: δεν υπάρχουν φάρμακα διαθέσιμα για ασυμπτωματικούς ή σε ασθενείς με μέτρια συμπτωματολογία. Να λάβετε αγωγή όπως στη γρίπη και το κοινό κρυολόγημα.

Από τη στιγμή που η κατάσταση εξελίσσεται, θα συμβουλευτείτε τον ιατρό σας για οποιαδήποτε εξειδικευμένη θεραπεία που μπορεί να χρειαστείτε αν αναπτύξετε λοίμωξη με σοβαρή συμπτωματολογία από τον COVID-19. (ρωτήστε τον ιατρό σας τηλεφωνικά).



Νέα φάρμακα μελετώνται στα πλαίσια κλινικά μελετών, κυρίως σε περιπτώσεις σοβαρών λοιμώξεων.

Η χλωροκίνη, ένα φάρμακο που χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της ελονοσίας, έχει δείξει αρχικά ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Την παρούσα περίοδο χορηγείται σε πολλές χώρες σε ασθενείς με σοβαρή COVID-19 λοίμωξη. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι δεν υπάρχουν δεδομένα από τυχαιοποιημένες μελέτες όπου θα μπορούσε να αξιολογηθεί η αξία της χλωροκίνης στη θεραπεία σοβαρών λοιμώξεων.

Υπάρχουν ειδικά φάρμακα που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως προληπτικά για την αποφυγή της λοίμωξης;

Τη στιγμή της συγγραφής αυτού του άρθρου, δεν υπάρχουν διαθέσιμα φάρμακα που μπορούν χρησιμοποιηθούν για να προληφθεί η προσβολή από τη λοίμωξη.

Τα αντιβιοτικά είναι δραστικά μόνο ενάντια στις βακτηριακές λοιμώξεις και δε βοηθούν στο να προληφθεί η λοίμωξη από COVID-19.

Υπάρχει συμπλήρωμα διατροφής, ή οποιοδήποτε άλλο συμπλήρωμα στα πλαίσια της υποστηρικτικής ή εναλλακτικής ιατρικής που είναι δραστικό έναντι στη COVID-19;

Παρά το ότι διακινούνται κάποιες πληροφορίες στο διαδίκτυο, δεν υπάρχουν ισχυρά δεδομένα ότι ειδικές τροφές καθώς και ότι η ενδοφλέβια χορήγηση συστατικών, βιταμινών, μετάλλων, αμινοξέων κι άλλων συστατικών θα μπορούσε να βοηθήσει στη θεραπεία έναντι της COVID-19 λοίμωξης μέσω της ενδυνάμωσης του ανοσοποιητικού συστήματος.

Από τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας (Π.Ο.Υ.) υπάρχουν συμβουλές καθώς και η ενδεδειγμένη απόρριψη διαφόρων μύθων που έχουν διαδοθεί για την ασθένεια COVID-19. Σχετικές πληροφορίες μπορείτε να αντλήσετε από το διαδίκτυο. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

Πίνακας 5 : Μείνετε υγιείς και ευχαριστηθείτε τη διαμονή σας στο σπίτι. Συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους!

Μείνετε υγιείς.

Ο υγιεινός τρόπος ζωής μπορεί να έχει θετική επίπτωση στον κίνδυνο νόσησης(συμπεριλαμβανομένης τις επιρρέπειας σε ιογενείς λοιμώξεις και τη σοβαρότητά τους , τη γρίπη , το κοινό κρυολόγημα, τη πιθανότητα νόσησης από καρκίνο, καρδιαγγειακές νόσους και διαβήτη).

Μείνετε όσο πιο υγιείς μπορείτε!

Αναπνεύστε καθαρό αέρα!

Αερίστε συχνά το σπίτι σας για να αναπνέετε καθαρό αέρα.

- Ανοίξτε τα παράθυρα κάθε μέρα πολλές φορές την ημέρα.
- Μπορείτε να περάσετε λίγο χρόνο στον κήπο ειδικά αν ο καιρός είναι καλός. Αλλά να θυμάστε την κοινωνική αποστασιοποίηση ακόμη και από τα μέλη της οικογένειας!
- Κάνετε ήπια φυσική άσκηση.
- Να είστε δραστήριοι-ευχαριστηθείτε το χρόνο σας!
 - Είναι ώρα να αφιερωθείτε στα χόμπι σας εντός του σπιτιού!
 - Χρησιμοποιείτε τη δημιουργικότητά σας! Μπορείτε να μαγειρέψετε, να ζωγραφίσετε να παίξετε επιτραπέζια παιχνίδια...
 - Φροντίστε το σπίτι σας. Η ντουλάπα σας; Σε κάποιες περιοχές είναι ακόμη χρόνος για την εποχική αλλαγών των ρούχων! Είναι μάλλον ο χρόνος να κάνετε κάτι μέσα στο σπίτι το οποίο δεν είχατε χρόνο τότε να το κάνετε!
 - Ω! ..Ναι ,είναι η ώρα για να περάστε εποικοδομητικό και ευχάριστο χρόνο με την οικογένειά σας . Θυμηθείτε όμως τα μέτρα αποστασιοποίησης .
 - Ακούστε ραδιόφωνο, δείτε τηλεόραση ή μπορείτε να παρακολουθήστε ζωντανά (online) χαλαρωτικά προγράμματα.(Προσπαθήστε να αποφύγετε προγράμματα που υπερθεματίζουν τα προβλήματα της πανδημίας COVID-19. Αυτό δε σας βοηθά.) Προτιμήστε ευχάριστα προγράμματα.
 - Χαλαρώστε και περάστε περισσότερο χρόνο με τους φίλους σας χρησιμοποιώντας την εξ αποστάσεως τεχνολογία(Face-book, Instagram), ιστολόγια (Blogs, Twitter), μηνύματα και τηλεφωνικές κλήσεις και βιντεοκλήσεις (Zoom, Skype, κτλ)
 - Είναι ώρα για βιντεοπαιχνίδια.
 - Προτιμήστε την εξ αποστάσεως τηλε- εργασία και τηλε-εκπαίδευση.
 - Φροντίστε να έχετε επάρκεια των φαρμάκων σας για 30 ημέρες.
 - Χρησιμοποιείτε υπηρεσίες κατ'οίκον παράδοσης από τα σούπερ-μάρκετ και από ηλεκτρονικές αγορές ή ζητήστε από φίλους , συγγενείς ή γείτονες να σας φέρουν τα ψώνια σας ή τα φάρμακά σας. Θα πρέπει να τα αφήσουν έξω από την πόρτα σας.
- Ξεκουραστείτε όσο χρειάζεται...έχετε χρόνο!
- Πίνετε άφθονο νερό, μείνετε ενυδατωμένοι
 - Αυτό θα σας βοηθήσει στην υγεία σας και την απόδοσή σας.
 - Θυμηθείτε ότι οι ηλικιωμένοι και άτομα του ευπαθούς πληθυσμού μπορεί να έχουν μειωμένο αίσθημα δίψας(προγραμματίστε την ημερήσια κατανάλωση νερού σας και τότε θα πιείτε. Είστε σα λουλούδι!
- Αποφύγετε το κάπνισμα και το αλκοόλ.

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



The Author and the main coordinator:

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

- Είναι βλαπτικά για την υγεία, εξασθενούν το ανοσοποιητικό σύστημα και πιθανά μπορεί να διευκολύνουν ιογενείς λοιμώξεις.
- Είστε στο σπίτι σε κλειστό χώρο, χρειάζεστε καθαρό αέρα!
- Τρώτε υγιεινά:
 - Καταναλώστε πιο πολλά φρούτα και λαχανικά (θυμηθείτε να τα καθαρίζετε σχολαστικά).
 - Μειώστε την κατανάλωση ζωικού λίπους.

The Author and the main coordinator:

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

- Εάν έχετε κατοικίδια στο σπίτι.
 - Δεν υπάρχουν στοιχεία που να υποστηρίζουν ότι το ζώα συντροφιάς όπως οι σκύλοι και οι γάτες μπορούν αν μολυνθούν από τον κορονοϊό. Περάστε χρόνο με το κατοικίδιό σας.
- Κοιμηθείτε αρκετά.
- Διαχειριστείτε το άγχος.

Άγχος και αγωνία.

Το ξέσπασμα της νόσου από τον κορονοϊό (COVID-19) μπορεί να προκαλέσει άγχος . Ο φόβος και η αγωνία για τη νόσο αυτή μπορεί να είναι υπερβολικός.

Έχω άγχος;

Υπάρχουν μερικά σημάδια που υποδηλώνουν ότι μπορεί να έχετε αγχωθεί.

Η αναγνώριση αυτών των σημαδιών είναι εξαιρετικά σημαντική για ανθρώπους οι οποίοι είναι ευάλωτοι στο άγχος , όπως αυτοί που ήδη έχουν κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας.

- Νιώθετε αγχωμένοι, νευρικοί , εξάπτεστε εύκολα κατηγορώντας άλλους ή μπλέκετε σε διαφωνίες , είστε ακούραστοι , ταραγμένοι και δεν μπορείτε να χαλαρώσετε ή να κοιμηθείτε; Νιώθετε πεσμένοι ψυχολογικά και χωρίς απόδοση , δε μπορείτε να συγκεντρωθείτε ή να θυμηθείτε, δε μπορείτε να διεκπεραιώσετε εργασίες και έχετε απόσπαση προσοχής; Άλλαξε η όρεξή σας και έχετε πονοκέφαλο; Θέλετε συνεχώς να μείνετε μόνοι σας;
- Όσα προτείνονται στον τομέα « Μείνετε Υγιείς» μπορεί να σας βοηθήσουν.

Επίσης προτείνουμε να:

- Να είστε δημιουργικοί για το πώς θα διατηρήσετε την επαφή σας με άλλους. Δείτε τις προτάσεις πιο πάνω για το πώς θα χαλαρώσετε και να περάσετε πιο πολύ χρόνο με τους φίλους σας χρησιμοποιώντας την τεχνολογία που το επιτρέπει.
- Τηλεφωνείτε η μιλήστε μέσω διαδικτύου με άτομα που εμπιστεύεστε (μέλη της οικογένειας, φίλοι, μέντορες, θρησκευτικοί- πνευματικοί τους οποίους εμπιστεύεστε) και μοιραστείτε τις εμπειρίες σας, τα συναισθήματά σας και τις ανησυχίες σας. Αυτό μπορεί να σας βοηθήσει πολύ.
- Κάνετε ευχάριστες δραστηριότητες και προσπαθήστε να αποδεχτείτε τις καταστάσεις που δε μπορούν να αλλάξουν.
- Χαλαρώστε το μυαλό και το σώμα σας με διαλογισμό, γιόγκα , ήπια άσκηση, περπάτημα, μουσική, διάβασμα για ευχαρίστηση και εξάσκηση, αργή σταθερή αναπνοή και χαλάρωση των μυών.
- Καταλάβετε ότι είναι κατανοητό να νιώθετε άγχος και αγωνία. Προσπαθήστε να διατηρήσετε την ελπίδα σας και να σκέφτεστε θετικά. Αλλάξτε το «μότο» σας από το «είναι πολύ άσχημη περίοδος», στο «είναι πολύ άσχημη περίοδος , αλλά μπορώ να τα καταφέρω».
- Εάν νιώθετε ότι αγχώνεστε από τις ειδήσεις , μειώστε την έκθεσή σας ειδικά πριν τον ύπνο.
- Τρώτε υγιεινά: (αποφύγετε φαγητά με πολλή ζάχαρη , το αλκοόλ και την πολλή καφεΐνη)
- Διατηρείστε τις καθημερινές σας ασχολίες και το πρόγραμμά σας όσο το δυνατό περισσότερο , παρά τις διακοπές. Για παράδειγμα συνεχίστε να ξυπνάτε στην τακτική σας ώρα ακόμη και αν εργάζεστε από το σπίτι.
- Αυξήστε τις θετικές συμπεριφορές που σας έχουν βοηθήσει στο παρελθόν.
- Προγραμματίστε εκ των προτέρων ώστε να μην ξεμείνετε από αγαθά ή φάρμακα.(όπως αναφέρθηκε



The Author and the main coordinator:

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

παραπάνω)

- Να έχετε επαρκή ύπνο. Η καλή υγιεινή του ύπνου περιλαμβάνει:
 - Ακολουθήστε την ίδια ρουτίνα ύπνου (ίδιες ώρες που κοιμάστε και ξυπνάτε).
 - Προσπαθήστε να κοιμηθείτε αν είστε κουρασμένοι , αλλά αν δε μπορείτε, κάντε κάτι χαλαρωτικό όπως το να ακούσετε ηχητικά βιβλία ή τεχνικές ύπνου που μπορείτε να βρείτε σε δωρεάν εφαρμογές.



The Author and the main coordinator:

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

- Αποφύγετε καφεΐνη , νικοτίνη και αλκοόλ 4-6 ώρες πριν τον ύπνο.
Αποφύγετε τον ύπνο μέσα στην ημέρα με εξαίρεση το μεσημεριανό ύπνο για λιγότερο από μία ώρα εάν είναι απαραίτητος.
- Χρησιμοποιείτε το κρεβάτι μόνο για ύπνο.
- Κλείστε κάθε είδους φώτα και κρατήστε το κινητό σας μακριά από το κρεβάτι. Επιπρόσθετα, δύο ώρες πριν τον ύπνο φώτα από τον υπολογιστή , την τηλεόραση ή το τηλέφωνο θα πρέπει να τα αποφεύγετε.
- Η φυσική άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα του ύπνου και να μειώσει το στρες.

Τα παραπάνω μέτρα «Μείνετε Υγιείς» μπορεί να σας βοηθήσουν να νιώσετε καλύτερα. Εάν εξακολουθείτε να νιώθετε αγχωμένοι μιλήστε με τον πάροχο υγείας σας.

Μπορείτε να βρείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες για το πως θα βοηθήσετε την φυσική και την ψυχολογική σας κατάσταση στο site της Αμερικάνικης Εταιρίας για τον Καρκίνο (American Cancer Society):

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

Πίνακας 6: Εμπιστευτείτε τον ιατρό σας και την ομάδα του

Εμπιστευτείτε τους θεράποντες ιατρούς σας

Ο κύριος στόχος των θεραπόντων ιατρών είναι να είστε ασφαλείς και να υπάρχει εγγύηση υψηλής ποιότητας φροντίδα για εσάς.

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας μέτρα μπορούν να ληφθούν από τους ιατρούς και το ογκολογικό κέντρο με στόχο τη μείωση των επισκέψεων ασθενών που πάσχουν από καρκίνο στο νοσοκομείο.

Αυτό στηρίζεται:

1. στην εμπειρία από την Κίνα (όπως από το νοσοκομείο Zhongnan του πανεπιστημίου της Wuhan στην επαρχία της Hubei) όπου παρατηρήθηκε ότι η επίπτωση κρουσμάτων του COVID-19 ήταν ιδιαίτερα υψηλή μεταξύ καρκινοπαθών. Τα ποσοστά ανταπόκρισης καθώς και το προσδόκιμο επιβίωσης των ασθενών ήταν δυσμενώς επηρεασμένα, καθώς παρατηρήθηκε υψηλότερη πιθανότητα πρόωμου θανάτου εξαιτίας της COVID-19.
2. Στις ελλείψεις προσωπικού που θα μπορούσε να επηρεάσει την εύρυθμη λειτουργία του ογκολογικού κέντρου κατά τη διάρκεια της έξαρσης της COVID-19 λόγω:
 - της τροποποίησης του τρόπου εργασίας των επαγγελματιών υγείας ώστε να καλυφθούν οι ανάγκες και να αντιμετωπιστεί η πανδημία της COVID-19,
 - μείωσης του αριθμού των επαγγελματιών υγείας που μπορούν να εργάζονται, εξαιτίας του κινδύνου να τεθούν σε καραντίνα είτε σε αυτο-απομόνωση.

Παρακαλούμε εμπιστευθείτε τις οδηγίες του ιατρού σας καθώς και του ογκολογικού κέντρου για το πώς θα ενεργήσετε. Σε πολλούς ασθενείς ο κίνδυνος μόλυνσης από τον SARS-CoV-2 και οι σχετικές επιπλοκές υπερσχύουν του οφέλους από τη χορήγηση θεραπείας ενάντια στον καρκίνο. Οι ιατροί σας μπορούν να σας συστήσουν να μην λάβετε έναν κύκλο ή περισσότερους, είτε να αναβάλλετε τη θεραπεία σας για λίγες εβδομάδες έως ότου ο κίνδυνος προσβολής από τη λοίμωξη γίνει μικρότερος.

Αν έχετε έρθει σε επαφή με διαγνωσμένο κρούσμα COVID-19 και είστε σε καραντίνα, η χημειοθεραπεία πρέπει να αναβληθεί μέχρι να περάσει ο χρόνος επώασης των 14 ημερών.

Στην περίπτωση επιβεβαιωμένης μόλυνσης, η θεραπεία θα αναβληθεί μέχρι να αντιμετωπισθεί η λοίμωξη.

Μέσω της τηλεϊατρικής συμβουλευτείτε τον ιατρό σας σχετικά με τα οφέλη και τους κινδύνους της συνέχισης, είτε της διακοπής της θεραπείας σας και την πιθανότητα αναβολής της για εύλογο χρονικό διάστημα.

Η πιθανότητα αναβολής της θεραπείας, είτε της αύξησης των μεταξύ των θεραπειών χρονικών διαστημάτων θα πρέπει να αξιολογηθεί σε κάθε ασθενή ξεχωριστά, βασιζόμενοι στην συνολική κλινική εικόνα, τα βιολογικά χαρακτηριστικά του καρκίνου καθώς και του πιθανού κινδύνου από σοβαρή λοίμωξη από COVID-19.



The Author and the main coordinator:

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

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας θα ήταν ασφαλέστερο και θα μπορούσε να συσταθεί:

- η αναβολή της αξιολόγησης σε τακτική, προληπτική βάση και γενικότερα οι μη επείγουσες επισκέψεις.
- Η αναβολή κι ο επαναπρογραμματισμός χειρουργείων ειδικά σε υψηλού κινδύνου ασθενείς, είτε

The Author and the main coordinator:

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

ηλικιωμένους, είτε με πολλές συνοσηρότητες (ο κίνδυνος επιπλοκών αυξάνεται σε εκείνους που υποβάλλονται σε χειρουργείο εντός ενός μηνός από τη λοίμωξη με COVID-19).

- Να δίνεται προτεραιότητα σε ογκολογικά χειρουργεία σε επείγουσα βάση, είτε για πολύ επιθετικούς καρκίνους (ώστε να αποφευχθεί η αύξηση θνησιμότητας λόγω των κακοηθειών).
- Η αναβολή κι ο επαναπρογραμματισμός χορήγησης επικουρικής χημειοθεραπείας (ειδικά στις περιπτώσεις όπου η διενέργεια του χειρουργείου και της ακτινοθεραπείας είναι υψηλού οφέλους, ενώ το πιθανό όφελος από την επικουρική χημειοθεραπεία είναι χαμηλό, είτε αμφίβολο).
- Να αναβληθεί η χορήγηση φαρμάκων όπως διφωσφονικών (χρησιμοποιούμενα για να μειωθούν τα οστικά συμβάματα σε πολλαπλούν μυέλωμα και συμπαγείς όγκους), η θεραπευτική φλεβοτομή (ή θεραπευτική αιμορραγία) (π.χ. για πολυκυτταραιμία)
- Να εξακολουθήσει η χορήγηση χημειοθεραπειών που το αποτέλεσμα είναι σημαντικό για τη διάσωση των ασθενών.

Η πανδημία COVID-19 θα μπορούσε να επηρεάσει τον τρόπο που λειτουργούν τα ογκολογικά κέντρα

Η έξαρση της COVID-19 θα μπορούσε να επηρεάσει την ομάδα των επαγγελματιών υγείας με συνέπεια να τροποποιηθεί η λειτουργία των ογκολογικών κέντρων. Διαφορετικές προσεγγίσεις ασφαλείας εφαρμόζονται για να ελαχιστοποιηθεί η έκθεση των ασθενών στην ασθένεια. Οι ομάδες των επαγγελματιών υγείας θα μπορούσε να ανασυνταχθούν σε διαφορετικές υπηρεσίες επηρεάζοντας τα επίπεδα του προσωπικού σε διάφορα τμήματα και κλινικές. Επιπρόσθετα, αναμένεται προκαθορισμένες επισκέψεις για εξέταση να χρειασθεί να ακυρωθούν, είτε να αναβληθούν και να ορισθούν μετά από εύλογη χρονική περίοδο.

Σε σπάνιες περιπτώσεις, τα ογκολογικά τμήματα μπορεί να χρειαστεί να λειτουργήσουν ως τμήματα επειγόντων, οξέων περιστατικών για να υποστηρίξουν τις αυξανόμενες ανάγκες. Σε αυτές τις ακραίες συνθήκες κι αν λαμβάνετε μία πολύ σημαντική θεραπεία με στόχο το ριζικό αποτέλεσμα και την πλήρη ίαση μπορεί να χρειασθεί να τη συνεχίσετε σε άλλο ογκολογικό κέντρο.

Θα πρέπει να έχετε υπόψη σας ότι το ογκολογικό κέντρο σας μπορεί να υιοθετήσει διάφορα μέτρα με στόχο να είστε ασφαλείς εσείς και το προσωπικό του. Αυτό μπορεί να τροποποιήσει την εμπειρία που είχατε ως τώρα.

Ακολουθείστε τις οδηγίες, μείνετε ψύχραιμοι κι έχετε εμπιστοσύνη στους θεράποντες ιατρούς και την ογκολογική τους ομάδα που θα σας στηρίζουν!!!

Θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε που εκτιμάτε αυτές τις αλλαγές.

Από του στόματος χημειοθεραπεία: για να μειωθούν οι επισκέψεις στα νοσοκομεία κι όπου μπορεί να εφαρμοσθεί, μεγαλύτερη ποσότητα φαρμάκων που θα καλύπτει τους ασθενείς για μεγαλύτερη περίοδο θα μπορούσε να χορηγηθεί. Κλινική αξιολόγηση μέσω τηλεφώνου ή μέσω διαδικτύου (tele-health) θα πρέπει να διενεργείται πριν την έναρξη κάθε κύκλου.

Η χορήγηση της ακτινοθεραπείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας

Στις προσεχείς εβδομάδες και μήνες, αναμένεται ότι ασθενείς, επαγγελματίες υγείας κι ο εξοπλισμός ακτινοθεραπείας (μπορεί να μολυνθεί επίσης) θα επηρεασθούν.

Αυτό θα μπορούσε να επηρεάσει τον τρόπο που χορηγείται η ακτινοθεραπεία. Οπότε:

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



The Author and the main coordinator:

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

- ογκολογικές καταστάσεις όπως η συμπίεση του μυελού, η απόφραξη των αεροφόρων οδών, η αιμορραγία από τον όγκο θα συνεχίζουν να θεραπεύονται σε επείγουσα βάση.
- Σε ασθενείς με τύπους νεοπλασιών που η θεραπεία τους δε μπορεί να καθυστερήσει ή ο στόχος είναι η πλήρη ίαση, είτε ο έλεγχος των σοβαρής βαρύτητας συμπτωμάτων (παρηγορητική) θα δίνεται προτεραιότητα σύμφωνα με τα καθιερωμένα πρωτόκολλα υποκλασματοποίησης της θεραπείας.

The Author and the main coordinator:

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

- Εξατομίκευση για τους υπόλοιπους ασθενείς, βασισμένη στην κλινική εικόνα, τα βιολογικά χαρακτηριστικά του όγκου και την πιθανότητα σοβαρών επιπλοκών από COVID-19 λοίμωξη καθώς και την αξιολόγηση από το θεράποντα ιατρό και το ογκολογικό συμβούλιο.
- Σε επιβεβαιωμένα κρούσματα COVID-19 είτε σε πολύ ύποπτα περιστατικά, η πιθανότητα έναρξης, συνέχισης, καθυστέρησης ή αναβολής της χορήγησης της ακτινοθεραπείας θα εξατομικεύεται από το θεράποντα ιατρό και το ογκολογικό συμβούλιο βασιζόμενη στην κλινική εικόνα και τα βιολογικά χαρακτηριστικά του όγκου.
- Αν κατά τη διάρκεια της θεραπείας παρουσιάσετε συμπτώματα θα πρέπει να επικοινωνήσετε άμεσα με τον ιατρό σας και την ομάδα του, καθώς οι αξιολογήσεις σε εβδομαδιαία βάση θα διενεργούνται μόνο αν ο ασθενής το χρειάζεται, είτε λόγω εμφάνισης συμπτωμάτων.
- Σε συμπτωματικούς ασθενείς ή σε επιβεβαιωμένα κρούσματα με COVID-19 είναι υποχρεωτικό να φορούν χειρουργικές μάσκες και γάντια πριν την προσέλευσή τους στο ακτινοθεραπευτικό τμήμα.

Τηλεφωνική αξιολόγηση, δίχως να χρειαστεί να προσέλθετε στο ογκολογικό κέντρο συστήνεται αν:

- έχετε πυρετό υψηλότερο των 38°C, πονόλαιμο και ρινική καταρροή,
- έχετε έρθει σε στενή επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19 ή αναμένεται το αποτέλεσμα της εξέτασης του για πιθανή μόλυνση.

Να θυμάστε ότι ασθενείς που λαμβάνουν ακτινοθεραπεία με σύγχρονη χημειοθεραπεία, ακτινοβολία έπειτα από τη χορήγηση χημειοθεραπείας, καθώς κι ασθενείς που θα υποβληθούν σε μεταμόσχευση μυελού των οστών, είτε ασθενείς με αιματολογικά νοσήματα (πολλαπλούν μυέλωμα, λέμφωμα) είναι σε υψηλότερο κίνδυνο λοίμωξης σε σύγκριση με τους ασθενείς που θα λάβουν αποκλειστικά ακτινοθεραπεία. Τα δεδομένα αυτά πρέπει να λαμβάνονται υπ' όψη για τον καθορισμό του θεραπευτικού πλάνου.

Ασθενείς που πάσχουν από αιματολογικές κακοήθειες

Το επίπεδο της ανοσοκαταστολής είναι ιδιαίτερα υψηλό σε ασθενείς με αιματολογικές κακοήθειες καθώς και σε ασθενείς που έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση μυελού.

Η προσωπική υγιεινή, η χρήση προστατευτικού εξοπλισμού και η κοινωνική απομόνωση είναι πολύ σημαντικά μέτρα για να μειωθεί η έκθεση στο λοιμογόνο παράγοντα.

- Ασθενείς σε πρόγραμμα παρακολούθησης σε τακτική βάση θα πρέπει να μείνουν στο σπίτι και οι επισκέψεις τους να αναβληθούν, καθώς υπάρχει υψηλός κίνδυνος μόλυνσής τους στην κοινότητα.
- Λόγω της παρατεταμένης και βαθιάς ανοσοκαταστολής, μη επείγουσες μεταμοσχεύσεις δε μπορούν να δικαιολογηθούν κατά τη διάρκεια της COVID-19 πανδημίας (η απόφαση πρέπει να εξατομικεύεται βασιζόμενη στον κίνδυνο και το όφελος για τον ασθενή).

Οι θεράποντες ιατροί σας θα αποφασίσουν το καλύτερο για εσάς! Ρωτήστε τους τί είναι το καλύτερο για εσάς! Μείνετε ασφαλείς!

Μην διακόπτετε τη θεραπεία σας όταν σας υποδεικνύεται από τους ιατρούς σας. Ο φόβος λοίμωξης από τον κορωνοϊό δεν πρέπει να παρεμβάλλεται στη μάχη ενάντια στην προ υπάρχουσα κακοήθη ασθένεια.



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

Σημαντικές πληροφορίες

- Αν εκκρεμεί εξέταση σε τακτική βάση για την έγκαιρη διάγνωση (screening) καρκίνου του μαστού, του παχέος εντέρου, του πνεύμονος είτε του τραχήλου της μήτρας αναβάλλετε το για το εγγύς μέλλον.

- Μη επείγουσες αξιολογήσεις (follow-up) σε ασυμπτωματικούς ασθενείς θα μπορούσαν να διενεργηθούν τηλεφωνικά, είτε μέσω του διαδικτύου (tele-health).
- Όταν οι περιορισμοί καταργηθούν οι εξετάσεις έγκαιρης διάγνωσης καθώς και οι επισκέψεις σε τακτική βάση θα πρέπει να προγραμματισθούν εκ νέου.
- Μη συγχέετε τη συμπτωματολογία για τη λοίμωξη με τις επισκέψεις και τις εξετάσεις για τον καρκίνο που διενεργούνται σε τακτική βάση.
- Αν έχετε συμπτώματα που θα μπορούσαν να σχετίζονται με τον καρκίνο, επικοινωνήστε με τον ιατρό σας για να αποφασισθεί η καλύτερη αντιμετώπιση.

Εργαλεία επικοινωνίας:

Σημείωση: η «επικοινωνία» και η «εμπιστοσύνη» είναι βασικές αρχές ώστε να αποφασισθεί ο καλύτερος αλγόριθμος ενεργειών για εσάς, μέσω του καλύτερου τρόπου διαδραστικότητας με το ιατρικό κέντρο. Είναι εξαιρετικά σημαντικό να γνωρίζετε με ποιόν και πώς θα επικοινωνήσετε με τους θεράποντες ιατρούς και την ομάδα τους ώστε να αποφασισθεί τί χρειάζεται να διενεργηθεί περαιτέρω. (Αριθμοί τηλεφώνου, fax, emails, διαδικτυακές πλατφόρμες του ιατρικού κέντρου, κ.α.).

Προστασία των ασθενών από το διαδίκτυο

Λόγω των έκτακτων μέτρων, όπως «μείνετε στο σπίτι» και «μην συγχρωτίζεστε», μπορεί πιθανώς να μένετε πολύ ώρα στην οικία σας περιηγούμενοι στο διαδίκτυο. Θα πρέπει να είστε ενήμεροι ότι παραπλανητικές πληροφορίες μπορεί να διαδίδονται μέσω του διαδικτύου καθώς και κοινωνικών δικτύων (facebook, instagram, Blog, twitter κ.α.). Πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί στο να αξιολογείτε πληροφορίες από μη έγκυρες και ασφαλείς πηγές δίχως την κατάλληλη καθοδήγηση από τους ιατρούς σας.

Για να βρείτε ασφαλείς κι έγκυρες πληροφορίες και οδηγίες για ασθενείς που πάσχουν από καρκίνο σχετικά με την πανδημία COVID-19, οι ασθενείς πρέπει να προτιμούν έγκυρους ιστοτόπους μέσω διαδικτύου και αντίστοιχες τηλεφωνικές γραμμές (αν υπάρχουν διαθέσιμες) ειδικά από το ιατρικό τους κέντρο, είτε από κρατικές υπηρεσίες, είτε από τις επιστημονικές ενώσεις επαγγελματιών υγείας για τον καρκίνο.

Αξιολόγηση μέσω τηλεφώνου είτε διαδικτύου (Tele-health), προστασία του προσωπικού και του νοσοκομείου

Έχουμε την ευθύνη να συνεισφέρουμε στην ασφάλεια όχι μόνο των ασθενών με καρκίνο, αλλά και των επαγγελματιών υγείας και των νοσοκομείων, με στόχο να διασφαλίσουμε την παροχή υψηλής ποιότητας για τους ασθενείς μας είτε πάσχουν από καρκίνο, είτε όχι.

Η επιβράδυνση καθώς και η εξάλειψη του κύματος της εξάπλωσης της πανδημίας αποτελεί πρωταρχικό συστατικό ώστε να προστατευθεί το ανθρώπινο δυναμικό καθώς και οι υποδομές της υγείας.

Πίνακας 7: Στο ογκολογικό κέντρο

Ασθενείς και επισκέπτες οι οποίοι νοσούν(ή είναι κάτω από την ηλικία των 18) δεν πρέπει να επισκεφθούν το ογκολογικό κέντρο

Πάρτε τηλέφωνο πριν από την έλευση στο Ογκολογικό κέντρο

και ενημερώστε το γιατρό σας ή την ομάδα που σας διαχειρίζεται εάν:

- Εάν έχετε συμπτώματα της λοίμωξης COVID-19 όπως πυρετό ή βήχα
- Εάν έχετε έρθει σε επαφή με επιβεβαιωμένο κρούσμα COVID-19 τις τελευταίες 2-3 εβδομάδες
- Εάν έχετε ταξιδέψει εκτός της χώρας σας ή σε περιοχές με επιπολασμό της νόσου COVID-19 εντός της χώρας σας.

Γιατροί και το λοιπό προσωπικό που έχουν εκπαιδευτεί κατάλληλα στη διαχείριση ασθενών με COVID-19 θα συζητήσουν μαζί σας τα συμπτώματά σας και θα σας εξηγήσουν τι να κάνετε.

Θυμηθείτε ότι η ασφάλεια των άλλων ασθενών και των μελών του προσωπικού εξαρτώνται από τη σωστή συμπεριφορά του ασθενή. Το ογκολογικό κέντρο θα σας είναι ευγνώμον.

Εάν είστε συμπτωματικός και έχετε ήδη φτάσει στο κέντρο:

- Αναφέρετε αμέσως στο γιατρό σας ή στο ιατρικό προσωπικό εάν έχετε συμπτώματα γρίπης. (αποφύγετε την είσοδο σε χώρους θεραπείας ή στις αίθουσες αναμονής για αποφυγή διασποράς της νόσου)
- Να βήχετε μέσα σε χαρτομάντηλο και εάν δεν έχετε καλύψτε τη μύτη και το στόμα σας με τον αγκώνα όταν βήχετε ή φταρνίζεστε, ζητήστε μάσκα και φορέστε τη.

Φτάνοντας στο νοσοκομείο

Κατά τη διάρκεια της επίσκεψής σας στο νοσοκομείο (για όσο διαρκεί το ξέσπασμα της επιδημίας COVID-19) συνιστούμε εσείς και ο συνοδός σας να φοράτε χειρουργικές μάσκες ανεξαρτήτως της ύπαρξης συμπτωμάτων.

Φυσικές επαφές

- Αποφύγετε άμεση επαφή ακόμη και το γιατρό σας και το προσωπικό.
- Αποφύγετε τη σωματική επαφή όπως χαιρετισμοί με φιλιά αγκαλιές και χειραψίες.
- Κάντε το ίδιο με όλα τα άτομα που κυκλοφορούν στο νοσοκομείο.
- Σε οποιοδήποτε χώρο του νοσοκομείου οι ασθενείς θα πρέπει να κρατούν αποστάσεις ασφαλείας (2 μέτρα) από άλλα άτομα.

Επισκέπτης ή συνοδός:

Οι επισκέψεις στο νοσοκομείο πρέπει να περιοριστούν στις απολύτως απαραίτητες.

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



The Author and the main coordinator:

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

- Αριθμός των επισκεπτών ή των συνοδών: Για την εγγύηση της ασφάλειας και να αποφευχθεί ο συνωστισμός, μόνο ένας επισκέπτης ή συνοδός επιτρέπεται στο κτίριο κάθε φορά (ημερήσια νοσηλεία, εξωτερικά ιατρεία, κλινική νοσηλευόμενων ασθενών όπως και για επισκέψεις για χειρουργικές ή άλλες πράξεις).

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

- Εξαιρέσεις μπορούν να γίνουν για τους επισκέπτες ασθενών τελικού σταδίου , αλλά όχι σε περιοχές με ιδιαίτερο επιπολασμό της νόσου.
- Δώστε προσοχή στις οδηγίες που δίνονται σε κάθε περιοχή. Σε περιοχές με ιδιαίτερο επιπολασμό της νόσου οι ιατρικές αρχές αναμένεται να επιβάλλουν νέους κανονισμούς και μερικά νοσοκομεία δε θα επιτρέπουν καθόλου επισκέπτες/μέλη της οικογένειας να μένουν στην κλινική, στα βοηθητικά τμήματα τις αίθουσες αναμονής και τους χώρους που χορηγείται η αντικαρκινική θεραπεία.
- Όταν είναι δυνατόν επισκεφτείτε το ογκολογικό κέντρο μόνοι σας για τη συνέχιση της θεραπείας σας
- Η είσοδος επισκεπτών ή συνοδών στα τμήματα ακτινοθεραπείας θα πρέπει να απαγορεύεται.
- Οι ασθενείς , οι επισκέπτες και οι συνοδοί θα πρέπει να παραμένουν μέσα στο νοσοκομείο, στο χώρο της ογκολογικής κλινικής ή της ακτινοθεραπείας μόνο για όσο είναι απαραίτητο.

Οι επισκέψεις στο νοσοκομείο πρέπει να περιορισθούν στις απολύτως απαραίτητες.

- Ασθενείς, επισκέπτες και συνοδοί πρέπει να πλένουν τα χέρια τους ή να χρησιμοποιούν διάλυμα αλκοόλης 70% πριν της είσοδο και κατά την έξοδο από δωμάτιο ασθενούς, εξεταστικό χώρο, ή άλλες νοσοκομειακές εγκαταστάσεις. Τα αντισηπτικά χεριών θα είναι πιθανώς τοποθετημένα σε όλες τις εισόδους. Προγραμματίστε επιπλέον χρόνο για ραντεβού και επισκέψεις.
- Ασθενείς , επισκέπτες και συνοδοί θα πρέπει να μιλούν μπροστά από το προστατευτικό τζάμι ή το πλαστικό διαχωριστικό στους χώρους υποδοχής.
- Ενθαρρύνετε τους ασθενείς να μην φτάσουν πολύ νωρίς ώστε να αποφύγουν συναντήσεις και για να μειωθεί ο συνωστισμός στους χώρους αναμονής.(μπορούν να περιμένουν στο αυτοκίνητό τους).

Καφετέριες, κυλικεία , εστιατόρια

- Αποφύγετε πολυπληθείς χώρους μέσα στα νοσοκομεία (καφετέριες, κυλικεία , εστιατόρια) [SBOC]
- Σε αυτούς τους χώρους ο κίνδυνος μόλυνσης είναι μεγάλος ακόμη και εάν κρατάτε τις αποστάσεις ασφαλείας (2 μέτρα) από άλλα άτομα.
- Οι υπηρεσίες παρκινγκ θα πρέπει να περιοριστούν (ή τουλάχιστο να τις αποφύγετε) Αποκλειστικά παρκινγκ για ασθενείς και προσωπικό με πρόβλεψη για αναπηρικά αμαξίδια για τους ασθενείς σε ανάγκη θα πρέπει να είναι διαθέσιμα.

Για τους νοσηλευόμενους ασθενείς

Με σκοπό την προστασία των ογκολογικών ασθενών που δεν έχουν τη λοίμωξη COVID-19 και για την ασφάλεια των θαλάμων , οι ασθενείς με λοίμωξη θα πρέπει να νοσηλεύονται ξεχωριστά από αυτούς που ίσως είναι σε αυξημένο κίνδυνο για νόσηση και από εκείνους που δεν έχουν αυξημένο κίνδυνο.

Δε θα πρέπει να επιτρέπονται οι επισκέπτες οι συνοδοί σε ασθενείς ύποπτους ή επιβεβαιωμένους για τη λοίμωξη COVID-19.

Για τους ασθενείς που δεν έχουν λοίμωξη COVID-19 είναι φρόνιμο να αποφεύγονται οι επισκέψεις, παρόλα

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



The Author and the main coordinator:

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

αυτά η παρουσία ενός (1) μόνο επισκέπτη ή συνοδού μπορεί να επιτραπεί για περιορισμένο χρόνο και μετά από κατάλληλη άδεια.

Εκφράζοντας τις επιθυμίες σας για περίθαλψη

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

Σε εξαιρετικές περιπτώσεις οι αρχές των νοσοκομείων μπορεί να απαγορέψουν πλήρως τις επισκέψεις (ακόμη και για ασθενείς που δεν έχουν τη λοίμωξη COVID-19)

Θα πρέπει να σκεφτείτε σημαντικές ερωτήσεις και να τις συζητήσετε με τους δικούς σας και να τις καταγράψετε:

- Ποιο επίπεδο ποιότητας ζωής δεν είναι αποδεκτό από εμένα;
- Ποιοι είναι οι πιο βασικοί μου στόχοι εάν χειροτερέψει η κατάσταση της υγείας μου;
- Εάν δε μπορώ να μιλήσω , ποιο άτομο θα με εκπροσωπήσει;
- Ποιος δε θα εμπλακεί στις αποφάσεις που αφορούν εμένα;
- Εάν σταματήσει η καρδιά μου, θέλω να γίνει καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ);

Δωρεά αίματος και μεταγγίσεις εν μέσω πανδημίας COVID-19

Μπορώ να κολλήσω τη λοίμωξη COVID-19 μέσω μετάγγισης αίματος;

Μέχρι σήμερα δεν υπάρχουν δεδομένα που να υποστηρίζουν ότι οι κορονοϊοί μεταδίδονται με τη μετάγγιση αίματος.

Διαδικασίες ελέγχου πριν από τη μετάγγιση έχουν σχεδιαστεί για να αποτρέψουν τη δωρεά αίματος από άτομα με συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού. Σε όλους τους δότες ζητείται να ελεγχθούν για συμπτώματα πριν προσέλθουν για τη δωρεά.

Παρόλα αυτά, επειδή είμαστε αντιμέτωποι με καταστάσεις που δεν έχουμε ξαναδεί στο παρελθόν και δεν μπορούσαμε να φανταστούμε , τα στοιχεία αυτά βασίζονται μόνο στις παγκόσμιες παρατηρήσεις των τελευταίων τριών μηνών

Μπορώ να γίνω δωρητής αίματος για να μάθω εάν έχω τη λοίμωξη COVID-19;

Can I donate blood to find out if I have COVID-19?

Όχι δε πρέπει να γίνετε δωρητές αίματος για να μάθετε εάν έχετε τη λοίμωξη COVID-19. Τα κέντρα αιμοδοσίας δεν είναι κέντρα ελέγχου για τον ιό.

Μπορώ να κολλήσω τον ιό εάν δώσω αίμα;

Όχι. Η αιμοδοσία είναι ασφαλής. Νέες αποστειρωμένες βελόνες μίας χρήσης που απορρίπτονται αμέσως μετά χρησιμοποιούνται. Σε περίπτωση που έχετε ανάγκη μετάγγισης οι συγγενείς σας, οι φίλοι σας και οι συνοδοί σας μπορούν με ασφάλεια να δώσουν αίμα.

Θέλω να μάθω περισσότερα για τη λοίμωξη COVID-19!!!

Λίστα πιθανών ερωτήσεων για τους παρόχους υγείας σας είναι διαθέσιμες στο:

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

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας παρέχει τις τελευταίες πληροφορίες για τη λοίμωξη COVID-19 στην ιστοσελίδα του: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

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



The Author and the main coordinator:

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

Περισσότερες χρήσιμες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε μεταξύ άλλων και στις ακόλουθους διαδικτυακούς τόπους:

CDC (Center for Disease Control and Prevention)



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

<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>