

Hva er et coronavirus og hva er COVID-19?

Coronavirus er en familie av vira som kan forårsake forkjølelse. Noen ganger kan de forårsake mer alvorlige luftveissykdommer som Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS, på norsk «alvorlig akutt luftveissyndrom») og Middle East Respiratory Syndrome (MERS).

COVID-19 er en sykdom knyttet til det nye beta-coronaviruset kalt Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) som først ble rapportert i Kina i desember 2019. Det er et RNA-virus, svært smittsomt, og med et høyere dødelighetsnivå enn influensa- og H1N1-viruset. Generaldirektøren for Verdens helseorganisasjon, WHO, erklærte den 11. mars 2020 at COVID-19 var en global pandemi.

Hva er en pandemi?

En pandemi er et sykdomsutbrudd som har spredd seg over flere land eller kontinenter, og som vanligvis rammer et stort antall mennesker. Da denne veiledningen ble skrevet hadde COVID-19 rammet 209 land og territorier over hele verden med mer enn 1.563.000 bekreftet smittede pasienter og forårsaket mer enn 91.830 dødsfall. På den tiden var Italia, Spania, USA, Frankrike, Kina og Iran de landene som rapporterte den høyeste dødsraten av sykdommen.

Er det sannsynlig at jeg blir alvorlig syk hvis jeg får COVID-19-sykdommen?

Generelt sprer COVID-19 seg på samme måte som forkjølelse eller influensavirus, men de aller fleste som får infeksjonen opplever ingen eller bare milde til moderate symptomer.

Milde symptomer blir vanligvis behandlet med hjemmeisolasjon og behandling av symptomer som ved forkjølelse eller influensa.

I likhet med andre koronavirus-infeksjoner kan denne av og til føre til alvorlig viral lungebetennelse og alvorlig akutt åndenød, og i sjeldne tilfeller kan den være dødelig.

Hvem har stor risiko for alvorlig luftveisinfeksjon? Har jeg som kreftpasient en høyere risiko?

Alvorlige former for luftveisinfeksjoner forekommer hovedsakelig blant eldre mennesker og personer med svekket immunforsvar grunnet annen alvorlig sykdom (kreft, diabetes, lunge- og hjertesykdommer, nyresvikt, autoimmun sykdom, organtransplantasjon, immunsuppresjon) eller under graviditet.

Av den grunn bør anbefalingene om å unngå smitte følges med spesiell oppmerksomhet av kreftpasienter.

Til tross for de begrensede bevisene som er tilgjengelige for å få sikre konklusjoner, fremhevet to rapporter fra Kina tydelig at pasienter med kreft hadde en høyere risiko for SARS-CoV-2-infeksjon og en høyere risiko for å bli innlagt på intensivavdeling og for død.

Dette kan sannsynligvis forklares med at kreftpasienter kan ha nedsatt immunitet på grunn av sykdommen i seg selv, komplikasjoner etter kirurgiske prosedyrer, den immunsuppressive effekten av behandlinger (cellegift, kortison, strålebehandling, transplantasjon), redusert allmentilstand, underernæring og/eller kakeksi (tap av vekt og muskelmasse i tillegg til andre symptomer som utmattelse (fatigue) og dårlig matlyst (anoreksi) hos kreftpasienter).

Ikke desto mindre varierer nivået av immunsuppresjon med pasientens funksjonsstatus, type behandling som mottas, tid siden siste behandling, eventuell samtidig tilstedeværelse av ondartet blodsykdom, benmargstransplantasjon, pasientens alder og andre samtidige sykdommer.

Hvis du får behandling for kreft eller du har blitt behandlet i det siste, kan du kontakte behandlende lege eller fastlegen for å spørre om din overordnede risiko for COVID-19-infeksjon.

Hvordan sprer SARS-CoV-2-viruset seg?

SARS-CoV-2 er et virus som hovedsakelig sprer seg fra person til person når en smittet person snakker, hoster eller nyser. Viruset sprer seg ved at luftveisdråper fra luftveiene til smittede personer havner i øynene, nesen eller munnen til mennesker som er i nærheten av den smittede (innen 2 meter).

Alternativt kan dråpene lande på overflater. Personer som berører noe som dråpene har landet på, kan enten forurense seg selv (ved å berøre egne øyne, nese eller munn), eller andre individer (ved nær personlig kontakt som å klemme eller håndhilse) og hvor disse igjen berører sine egne øyne, nese eller munn.

Hva er symptomene?

Symptomer forekommer oftest 2-14 dager (gjennomsnittlig 4 dager) etter eksponering og inkluderer feber, hoste, rennende nese, sår hals, tretthet, vondt i kroppen og diaré. Det har også blitt rapportert om kun plutselig innsettende tap av lukt og/eller smak (selv i fravær av symptomer fra øvre luftveier), men det er uvanlig.

VIKTIG! Man bør ta kontakt med fastlege eller legevakt straks dersom man får: høy feber (høyere enn 38 grader C), problemer med å puste, kortpustethet, smerter i brystet, forvirring, blå lepper eller ansikt.

Tabell 3: Hvordan kan jeg beskytte meg selv? Er det noen regler eller spesielle tiltak som mennesker med kreft bør følge for å unngå COVID-19-sykdom eller koronavirusinfeksjon?

Hvordan kan jeg beskytte meg selv?

Følg anbefalingene fra nasjonale myndigheter og helsemyndigheter.

Primær forebygging: I mangel av spesifikk behandling for COVID-19, vil den beste måten å forhindre COVID-19-sykdom på, være å unngå å bli utsatt for SARS-CoV-2-viruset. Primær forebygging kan nås ved å gjennomføre noen strenge hygiene- og atferdsmessige tiltak.

Når denne veiledningen skrives, øker antall COVID-19-tilfeller raskt. Selv om denne veiledningen er svært restriktiv anbefaler vi at du, når trenden snur, ikke reduserer bevissthetsnivået før utbruddet avtar dramatisk og den lokale situasjonen (i ditt område) har blitt bedre.

Personlige og miljøhygieniske tiltak.

Viktigheten av hygienetiltak ble anerkjent av alle de forespurte onkolog-foreningene.

Anbefalingene inkluderer:

Personlig hygiene:

- ✓ Vask hendene ofte med såpe og vann i minst 20 sekunder (den tiden det tar å synge "Happy Birthday To You» to ganger).
- ✓ Bruk hånddesinfeksjon med minst 70% alkoholoppløsning til du kan vaske hendene med såpe og vann (ha alltid Antibac med deg!).
- ✓ Unngå å berøre øyne, nese og munn. **Vask hendene først!!**
- ✓ Hoste og nys i et papirlommetørkle og kast det i søpla med en gang. Alternativt, hvis ikke du har noe lommetørkle, hoste og nys i albuen. (Aldri i hendene!)
- ✓ Under oral kreftbehandling (når den gis som tabletter) kan munnhulen være en viktig kilde til infeksjon, så skyll med antibakteriell munnvask i tillegg til vanlig tannpuss.

Miljøhygiene:

- ✓ Rengjør og desinfiser gjenstander og overflater regelmessig hjemme (vanlige våtservietter og spray vil drepe viruset) og på kontoret (bruk engangskluter og kast dem)
- ✓ Husk å rengjøre steder som folk berører mye, for eksempel dørhåndtak, telefoner, tastaturer, stoler, bordflater og lysbrytere. (Som rapportert av WHO kan coronavirus overleve på overflater fra noen timer og opptil flere dager).
- ✓ Berør så få overflater og gjenstander som mulig i kjøretøy, butikker, sykehus, osv. (nøkler, håndtak, rekkverk, kraner, kontanter, kortautomater, tastaturer, etc.).
- ✓ Vask grønnsaker og frukt du har kjøpt.

Atferdsendring:



Siden pandemien raskt blir verre og kreftpasienter har økt risiko for COVID-19-infeksjon, er det første trinnet for å få kontroll med COVID-19 å begrense smitteoverføringen. Derfor er det på dette stadiet av pandemien på det sterkeste anbefalt å gjennomføre strenge tiltak av typen "hold deg hjemme" og "unngå forsamlinger".

Praktiser sosial distansering selv om du føler deg frisk:

Kreftpasienter som for øyeblikket gjennomgår strålebehandling eller cellegiftbehandling, eller som nylig (de siste 3 mnd) har gjennomgått behandling (inkl. immunsuppressiv behandling eller kortikosteroider), har alvorlige sykdommer i tillegg (såkalte ko-morbiditeter som alvorlig luftveissykdom, hjerte-kar-sykdom, diabetes eller autoimmun sykdom), er eldre eller har hatt beinmargstransplantasjon, bør være spesielt nøye med å følge retningslinjene for fysisk avstand ved å gjennomføre hjemmekarantene og holde god avstand til andre hvis man går ut, da immunforsvaret deres kan undertrykkes av behandlingen.

Unngå å oppsøke steder der andre ferdes med mindre det er svært viktig. Du bør ikke selv gå ut og handle nødvendige forsyninger av mat, hente medisiner eller trenere der andre ferdes. Du anbefales å bruke leveringstjenester fra matbutikker eller pakke-transport-leverandører, eller spørre venner, familie, naboer eller frivillige organisasjoner om å hente varer og medisiner til deg. De bør legge varene utenfor døren din.

Hvis du er ferdig med behandling og må jobbe, etabler hjemmekontor og evt. hjemmeskole (gå på jobb bare hvis du ikke kan jobbe hjemmefra).

Bruk moderne teknologi (telefon, e-post, videokonferanse som facetime, skype, zoom el.l.) i stedet for å dra til legekantoret personlig når det er mulig. Hvis du trenger resept på medisiner, kan legen din forskrive det elektronisk mens du er hjemme.

Snakk med venner via telefon og internett. Ikke inviter eller ta imot gjester og venner hjemme. Vær forsiktig: Coronavirus-smittede mennesker kan se friske ut!

Unngå å være barnevakt hjemme. Barn kan være en potensiell smittekilde fra omgivelsene utenfor.

Dersom du er absolutt nødt til å gå ut:

- ✓ Unngå å være på offentlige steder hvor mange oppholder seg (kinoer, teatre, fester, restauranter, menneskemengder)
- ✓ Unngå reiser!!!
- ✓ Hvis du MÅ reise: unngå bruk av offentlig transport (fly, tog, buss, T-bane, drosjer etc.).

Unngå all fysisk kontakt som håndtrykk, klemming, berøring el.l. Unngå å stå eller sitte nærmere andre mennesker enn 2 meter, også når du er hjemme. Unngå å dele mat- og kjøkkenutstyr (bestikk, glass, servietter osv.) eller andre typer gjenstander med andre uten å rengjøre dem ordentlig.

Ventiler ofte huset ditt og tilbring tid ute i frisk luft.

Unngå spesielt kontakt med personer som har symptomer på luftveisinfeksjon (nyser, hoster, har sår hals eller pustebesvær, generelle muskelsmerter eller feber), og ikke del personlige eiendeler med dem.

Unngå kontakt med personer som kommer fra utlandet, med eller uten influensalignende symptomer.



Kreftoverlevende og pasienter som ikke er under behandling

Hvis du er kreftoverlevende eller det har gått lang tid siden forrige behandling kan det hende du ikke trenger å følge så strenge tiltak, spesielt hvis du ikke er over 65 år, ikke hadde hatt beinmargstransplantasjon og du ikke har noen andre grunner til svakt immunforsvar. Du kan spørre kreftomsorgsteamet (forløpskoordinator, kontaktlege eller behandlingsansvarlig lege) om risikoen for infeksjon og spesifikke forholdsregler som er nødvendige i ditt tilfelle.

Ikke desto mindre, under en pandemi som den vi lever i for øyeblikket, må du ta hensyn til retningslinjer fra nasjonale myndigheter, siden de kan innføre ytterligere tiltak (som strenge karantene-, forsamlings- og bevegelsehindrende tiltak) for å kontrollere pandemien. I tillegg bør personlige og miljøhygieniske tiltak samt de fleste av atferdsbegrensningene (fysisk distansering, hyppig og riktig håndvask, unngå forsamlinger, holde overflater rene og desinfiserte og ikke berøre ansiktet når hendene ikke vaskes) praktiseres uansett. Spør legen din hvis du er usikker!

I løpet av pandemien, unngå alle utenlandsreiser som ikke er absolutt nødvendige inkludert sjøcruise (også de som er tillatt i ditt land) og bli hjemme! Dette vil hjelpe oss med å kontrollere COVID-19-utbruddet og redusere risikoen for eksponering. Merk at i noen land kan du kontakte lokale myndigheter for å bli informert om de spesifikke tiltakene du bør følge hvis du besøker landet.

Bruk av maske

Fram til nå har rutinemessig bruk av ansiktsmaske generelt og blant de som er i risikogrupperne ikke blitt anbefalt med mindre personen var syk. Veldig nylig har imidlertid både Center for Disease Control and Prevention (US) og European Center for Disease Prevention and Control anbefalt at den generelle befolkningen bruker maske eller et tøyestykke som dekker **munn og nese** når man befinner seg på **et tett befolket sted** selv om man ikke har symptomer. Dette vil bidra til å redusere risikoen for virusoverføring fra individer som kan ha viruset, men som ikke vet at de har det.

Den samme veiledningen bør følges av kreftpasienter: Du bør bruke maske eller et tøyestykke som dekker **munn og nese** dersom du oppholder deg på **et tett befolket sted, selv om du ikke har symptomer**.

Bruk av ansiktsmasker ute i samfunnet bør bare betraktes som et komplementært tiltak (et tillegg) og ikke som en erstatning for de etablerte forebyggende tiltak som er beskrevet over [ECDPC, CDC].

Maske bør alltid brukes på sykehus og på reise til og fra lege eller sykehus, både av deg og evt. ledsager, dersom du har mistenkt eller påvist COVID-19-infeksjon.

Det foreligger noen advarsler om at feil bruk av maske kan øke risikoen for infeksjon. Dette kan være på grunn av at masken tas på feil eller man ofte tar hendene opp til ansiktet (for eksempel fordi brillene dugger, man klør, man føler behov for å bytte masken eller stadig behov for å ta den på eller av, av en eller annen grunn).

Pasienten bør instrueres om korrekt bruk, plassering og fjerning av maske. Husk: Masken skal slutte tett omkring kinn, nese og hake. Ikke berør det ytre overflaten av masken. Vask hendene rett før og etter at den fjernes.



The Author and the main coordinator:

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

Masken må ikke brukes på nytt!

Bruk av maske kan bidra til en falsk følelse av sikkerhet. Husk at bruk av maske ikke beskytter deg fullstendig, og du må uansett opprettholde tilstrekkelig avstand til andre mennesker (ca. 2 meter).

Tabell 4: Hva skal jeg gjøre hvis noen har symptomer på COVID-19? Finnes det noen vaksine eller behandling? Er det noe kosttilskudd eller annet som er effektivt mot COVID-19-infeksjon?

Hva gjør jeg hvis noen i familien har symptomer, eller hvis noen er asymptomatiske men muligens smittet?

Du bør unngå:

- smittede personer, enten de er symptomatiske eller asymptomatiske (altså ikke har symptomer), til testen er negativ
- asymptomatiske men mulig smittede personer (har hatt nærkontakt med en smittet), mens de er i 14 dager karantene og test er negativ
- mildt symptomatiske personer (som ikke er testet av lokale helsemyndigheter), i minst 14 dager og de i tillegg er kvitt alle symptomer (spør legen din hvis du er usikker på symptomer)

Hvis mulig, bør dere bo på forskjellige steder. Hvis dette ikke er mulig bør dere unngå nær kontakt. Unngå å dele seng (når det er mulig), mat, kjøkkenutstyr (bestikk, glass, servietter, kniver, kokekar, etc.), håndklær, rengjøringsutstyr og andre gjenstander uten å rengjøre dem ordentlig. Unngå om mulig å bruke delte fellesrom, for eksempel kjøkken eller bad, og husk å regelmessig lufte fellesrom. Hvis dere ikke har separate bad eller toalett, rengjør du det delte badet ved å tørke av overflatene du må ta på. Hold trygg avstand når dere er på samme sted (2 meter). Informer ham / henne om viktigheten av å være selvisolert i 14 dager. Han / hun skal ikke riste skittentøy eller sengetøy da dette kan spre viruset i luften. I vaskemaskinen kan han / hun trygt vaske tøyet sitt med andres ting. Kast husholdningsavfall regelmessig. Begrensningen ved dette tiltaket kan være at mennesker som bor i samme hus allerede er smittet på tidspunktet for når symptomene viser seg og / eller diagnosen bekreftes.

Hva gjør du hvis du har symptomer?

VIKTIG! Du bør oppsøke øyeblikkelig legehjelp dersom du har: høy feber (høyere enn 38°C), kortpustethet, brystmerter, forvirring, blå lepper eller ansikt. Kontakt øyeblikkelig legen din eller kreftavdelingen du tilhører.

Merk: Hvis du er under pågående kreftbehandling (cellegift / strålebehandling / immunterapi) og du har feber, uavhengig av andre symptomer, må du umiddelbart kontakte lege eller sykehus. Det kan hende du har behandlingsrelaterte bivirkninger som må håndteres, og du må kanskje innlegges på sykehuset. Hvis det er mistanke om COVID-19, vil du gjennomgå spesifikke tester.

Hva gjør du hvis du har vært i kontakt med en person med koronavirusinfeksjon og / eller hvis du er asymptomatisk / mildt symptomatisk enten med mistanke om eller dokumentert COVID-19?

De fleste med COVID-19 vil være asymptomatiske eller ha milde influensa- eller forkjølelsessymptomer.

Tiltak: Hvis du opplever milde symptomer som feber, rennende nese, mild tørrhoste eller andre milde symptomer, må du kontakte legen din ved hjelp av telefon eller internett og bli hjemme!

Oppmøte ved nødsituasjoner bør forbeholdes pasienter med alvorlige symptomer. Ring først.

Enkle tiltak du bør følge når du har symptomer: Dekk nese og munn når du hoster eller nyser. Hvis du bruker et papirlommetørkle kaster du det i søpla med en gang. Hvis du ikke har papirlommetørkle, kan du hoste eller nyse i albuen.

Bruk paracetamol for å dempe feber.

Å bo hjemme: Hvis du er smittet eller det er mistanke om COVID-19-infeksjon, bør du overholde streng hjemmehjemsisolasjon og unngå alle sosiale aktiviteter og all fysisk kontakt, direkte eller indirekte (via gjenstander) med andre mennesker til du er frisk. Dette er tiltaket med størst betydning for å redusere smitteoverføringen.

- Hvis du har det du trenger, kan stille deg selv og ikke trenger noen hjelp, ikke er gammel og ikke har alvorlige komorbiditeter (andre sykdommer), så flytt familiemedlemmer til et annet hus når det er mulig.

- Alternativt kan du bo hjemme, men unngå å dele seng (når det er mulig), mat, kjøkkenutstyr (bestikk, glass, servietter, kniver, kokekar etc.), håndklær, rengjøringsutstyr og andre gjenstander med andre uten å rengjøre dem ordentlig. Unngå om mulig å bruke delte fellesrom, for eksempel kjøkken eller bad, og husk å regelmessig lufte fellesrom. Hvis dere ikke har separate bad eller toalett, rengjør du det delte badet ved å tørke av overflatene du må ta på. Hold trygg avstand når dere er på samme sted (2 meter). Informer de andre om viktigheten av at du er selvisolert i 14 dager. Du skal ikke riste skittentøy eller sengetøy da dette kan spre viruset i luften. I vaskemaskinen kan du trygt vaske tøyet ditt med andres ting. Kast husholdningsavfall regelmessig. Begrensningen ved dette tiltaket kan være at mennesker som bor i samme hus allerede er smittet på tidspunktet for når symptomene viser seg og / eller diagnosen bekreftes

Finnes det vaksine eller medisiner tilgjengelig mot COVID-19-infeksjon?

Vaksine: Det er ingen tilgjengelige vaksiner mot COVID-19.

Siden mars 2020 er noen vaksiner mot COVID-19 blitt testet på friske frivillige i kliniske studier. Det kan likevel ta opptil 12 måneder før en vaksine blir tilgjengelig for bruk. Inntil en vaksine tilgjengelig er hygiene. Og atferdstiltakene bærebjelken i behandlingen mot spredning av sykdommen.

Legemidler: Det er ingen tilgjengelige medisiner ennå for personer som er smittet men bare har milde eller ingen COVID-19-symptomer. Behandle på samme måte som ved forkjølelse eller influensa.

Siden situasjonen utvikler seg raskt, vil du bli informert av legen din om spesifikk behandling som trengs hvis du får alvorlig COVID-19-infeksjon. (Spør legen din om bruk av telekommunikasjon.)

Flere nye medisiner testes i kliniske studier, de fleste brukes kun ved alvorlig COVID-19-sykdom. [ACS, ASCO, WP] Klorokin, et medikament som i dag brukes til å behandle malaria, har vist noen oppmuntrende resultater. Det brukes i dag i mange land for å behandle pasienter med alvorlig COVID-19-infeksjon. Ikke desto mindre er faktisk ingen randomiserte studier ennå tilgjengelig som klart vurderer og kvantifiserer verdien av klorokin for behandling av denne koronavirusinfeksjonen.

Finnes det spesifikke medisiner for å forhindre COVID-19-infeksjon?

Når dette manuskriptet skrives anbefales det ingen spesifikk medisin for å forhindre denne nye coronavirusinfeksjonen.

Antibiotika virker bare mot bakterielle infeksjoner og er ikke nyttige for å forhindre coronavirusinfeksjon.

Er det noe kosttilskudd eller annet tilskudd, eller noen medisin fra området Komplementær og alternativ medisin (CAM), som har vist seg å være effektiv mot COVID-19-infeksjon?



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

Til tross for noen påstander som sirkulerer på internett, er det ingen solide bevis for at kosthold, CAM eller tilskudd (mat, supermat, intravenøs infusjon av næringsstoffer, vitaminer, mineraler, aminosyrer, antioksidanter og andre næringsstoffer) kan hjelpe mot COVID-19-infeksjon ved å styrke immunforsvaret.

Faktabaserte råd om koronavirus sykdom (COVID-19) hvor man tilbakeviser myter, er utarbeidet av WHO (Verdens helseorganisasjon) og er tilgjengelig på nett.

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

Tabell 5: Hold deg frisk og kos deg hjemme Tips for å håndtere angst og stress

Hold deg frisk

Et sunt liv kan påvirke risikoen for å bli syk (inkludert mottakelighet for og hvor syk du blir, av virusinfeksjoner, influensa eller forkjølelse, og sannsynlighet for å få kreft, hjertesykdom og diabetes).

Hold deg så frisk som du kan!

- **Få frisk luft!**
 - Ventiler ofte huset ditt og tilbring tid ute i frisk luft.
 - Åpne vinduet hver dag, flere ganger om dagen
 - Du kan oppholde deg i din private hage, spesielt hvis været er bra. Men husk fysisk avstand selv til familiemedlemmer!
- **Få deg litt mosjon**
- **Finn noe hyggelig å gjøre - kos deg**
 - Det er på tide å ta fram igjen innendørs hobbyer.
 - Bruk kreativiteten din. Du kan lage mat, tegne, spille brettspill ...
 - Ta vare på boligen din. Hva med garderoben, bør den ryddes? Dette er sannsynligvis tiden for å gjøre noe hjemme du ellers aldri har fått tid til!
 - Gjør noe konstruktivt og hyggelig med familien. Husk fysisk distanse.
 - Hør på radio, se på TV eller følg avslapningsprogrammer på nettet. (Forsøk å unngå programmer som overdriver COVID-19-pandemiproblemene. Dette vil ikke hjelpe deg.) Velg helst positive programmer.
 - Slapp av og bruk mer tid med vennene dine ved å bruke elektroniske hjelpemidler (Facebook, Instagram), blogger og mikroblogger (Blogger, Twitter), sms-er, telefonsamtaler og videosamtaler (Zoom, Skype, osv.).
 - Spill noen videospill
 - Bytt til online hjemmekontor og hjemmeskole.
 - Forsikre deg om at du har nok medisiner til å dekke dine behov i 30 dager.
 - Bruk leveringstjenester fra supermarkeder og netthandel, eller be venner, familie eller naboer om å hente varer og medisiner til deg. De bør legge dem utenfor døren din.
- **Ta deg en hvil etter behov ... du har tid**
- **Drikk rikelig med vann / hold deg hydrert**
 - dette vil hjelpe helsen din og påvirke hvor mye du orker gjøre
 - husk at eldre og sårbare mennesker kan ha en redusert tørstefølelse (lag en plan for ditt daglige vanninntak og når du skal drikke. Du er som en blomst!)
- **Unngå røyking og alkohol**
 - de er helseskadelige, svekker immunforsvaret og kan gjøre deg mer mottakelig for virusinfeksjoner.
 - du er hjemme i et lukket miljø, du trenger ren luft!
- **Spis sunt:**
 - spis mer frukt og grønnsaker (husk å vaske dem grundig)
 - reduser mengden animalsk fett
- **Hvis du har kjæledyr i husholdningen**
 - Det er foreløpig ingen bevis for at servicehunder/kjæledyr som hunder og katter kan bli smittet med koronavirus. Du kan hygge deg med kjæledyret ditt.
- **Få nok og god søvn**
- **Ta kontroll over stresset**

Stress og engstelse

Utbrudd av coronavirus-sykdom 2019 (COVID-19) kan være belastende. Frykt og angst for sykdom kan være overveldende.

Er jeg stresset?

Noen tegn kan indikere at du er stresset

Det er spesielt viktig å gjenkjenne disse tegnene for personer som er følsomme for stress, for eksempel de som allerede har en eller annen form for psykisk helseproblem.

Føler du deg engstelig, nervøs, lett irritabel, skylder på andre eller kommer i krangel, er rastløs, opprørt og ikke kan slappe av eller sove? Føler du deg trist eller nedfor og orker ikke gjøre noe, kan du ikke konsentrere deg eller huske, kan du ikke fullføre noe arbeid og blir lett distraheret? Har appetitten forandret seg eller har du hodepine? Vil du være alene hele tiden?

Det som er foreslått i seksjonen «Hold deg frisk» kan hjelpe deg.

Vi foreslår også at du:

- Er kreativ med hensyn til hvordan du opprettholder forbindelser med andre. Se forslag over hvordan du kan slappe av og bruke mer tid sammen med vennene dine ved å bruke moderne teknologi.
- Ta kontakt, via telefon eller videosamtale, med folk du er trygg på (et familiemedlem, en venn, mentor, åndelig / religiøs veileder som du stoler på) og del dine erfaringer, følelser og bekymringer med dem. Dette kan være veldig nyttig.
- Delta i hyggelige aktiviteter og prøv å godta omstendigheter som ikke kan endres.
- Slapp av i kropp og sinn ved meditasjon, yoga, mosjon, turgåing, musikk, lese noe hyggelig og gjøre puste- og avslapningsøvelser.
- Godta at det er forståelig å føle seg engstelig og bekymret. Forsøk å opprettholde en følelse av håp og tenke positivt. Endre motto fra “dette er en forferdelig tid” til “dette er en forferdelig tid, men jeg kan komme igjennom dette”.
- Hvis du opplever at du blir stresset av å se på nyhetene, så redusere eksponeringen, særlig før du skal legge deg.
- Spis sunn mat (unngå mat med mye sukker, alkohol og for mye koffein).
- Oppretthold daglige rutiner og tidsplaner så mye som mulig, til tross for forstyrrelser. For eksempel fortsatt å stå opp til vanlig tid selv om du jobber hjemme.
- Gjør mer av positiv mestringsatferd som har fungert tidligere.
- Planlegg fremover for å unngå at du går tom for varer eller medisiner (som beskrevet ovenfor)
- Få god og nok søvn. God søvnhygiene inkluderer:
 - Følg den samme soverutinen (samme sove- og våknetider hver dag)
 - Prøv å sove når du er trøtt. Hvis det ikke er mulig å sove kan du prøve noe avslappende som å lytte til lydbøker eller søvnmeditasjoner som du finner på gratisapper.
 - Unngå koffein, nikotin og alkohol 4-6 timer før du legger deg
 - Unngå å sove på dagen med unntak av en lur på mindre enn en time før kl. 15, hvis nødvendig.
 - Bruk sengen din bare til å sove (og sex).
 - Slå av alle lys og la vær å ta med telefonen på soverommet. Unngå lys fra datamaskin, TV eller telefon de siste to timene før leggetid
 - Fysisk trening kan forbedre søvnkvaliteten og redusere stress

Ovennevnte «Hold deg frisk»-tiltak kan hjelpe deg til å føle deg bedre. Hvis du forblir stresset bør du kontakte legen din.



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

Du kan finne mer detaljert informasjon om hvordan du kan forbedre din fysiske og mentale form på nettstedet til American Cancer Society (på engelsk og spansk):

ACS <https://www.cancer.org/latest-news/tips-for-staying-healthy-while-stuck-at-home.html>

ACS <https://www.cancer.org/latest-news/nurture-your-emotional-health.html>

CDC <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

<https://health.ri.gov/publications/guidelines/coping-with-stress.pdf>

Tabell 6: Stol på legen din og behandlingsteamet ditt

Stol på legen din og behandlingsteamet ditt

Hovedmålet for ditt behandlingsteam er å beskytte deg og sikre deg høy kvalitet på behandlingen.

Under et lengre epidemi-utbrudd kan krevende tiltak bli iverksatt av leger og sykehus for å redusere hyppigheten av sykehusbesøk for pasienter med kreft.

Dette er basert på:

1. erfaringer fra Kina (som ved Zhongnan Hospital ved Wuhan University i Hubei) der det ble observert at forekomsten av COVID-19 var høyere blant kreftpasienter. Resultatene av kreftbehandling ble påvirket negativt, og det var en høyere sannsynlighet for tidlig død på grunn av COVID-19-infeksjonen.
2. personalmangel som kan påvirke ditt sykehus under COVID-19 utbrudd
 - omdisponering av helsepersonell for å dekke nyoppståtte behov under COVID-19-utbrudd
 - helsepersonell som må være i karantene eller selvisolasjon

Vennligst stol på legen din og følg veiledninger fra sykehuset om hva du skal gjøre.

I mange tilfeller oppveier risikoen for SARS-CoV-2-infeksjon og de komplikasjonene som kan oppstå ved en infeksjon, fordelene med kreftbehandlingen. Legene dine kan foreslå at du avstår fra en eller flere behandlingssykluser eller utsetter dem i noen uker til risikoen for infeksjon blir lavere.

Hvis du har vært i kontakt med en COVID-19-diagnostisert person og du er i karantene, bør cellegiftbehandling utsettes til den potensielle inkubasjonstiden (14 dager) er over.

Ved bekreftet infeksjon vil behandlingen bli avsluttet eller ikke starte før infeksjonen er over.

Via telefon eller internett, snakk med legen din om fordeler og risiko ved å fortsette behandlingen, og om det i ditt tilfelle er forsvarlig å utsette behandlingen.

Muligheten for å utsette en behandling eller øke behandlingsintervaller vil bli vurdert individuelt i henhold til pasientens generelle kliniske bilde, de biologiske egenskapene til svulsten og potensiell helserisiko ved alvorlig COVID-19-infeksjon.

Under pandemien kan det være tryggere og tilrådelig:

- å utsette rutinemessige avtaler, forebyggende helsekontroller og ikke-akutte oppfølgingsbesøk.
- å utsette planlagte operasjoner, særlig hos høyrisikopasienter, enten på grunn av høyere alder eller med ko-morbiditeter (risikoen for komplikasjoner øker for de som har gjennomgått en kreftoperasjon innen en måned før de fikk COVID-19-infeksjon).
- å prioritere operasjon av akutte og aggressive svulster (for å unngå kreftrelatert dødelighet)
- å utsette påfølgende cellegiftbehandling (spesielt i de tilfeller der fordelene med kirurgi / strålebehandling er høy, mens fordelene med påfølgende cellegift ansees liten eller tvilsom).
- å utsette medisiner med bl.a. bisfosfonater (brukes for å redusere benmetastaser ved myelomer og solide svulster) og terapeutisk flebotomi (terapeutisk blodtapping ved f.eks. polycytemi, hemochromatose)
- å opprettholde «LIVREDDENDE» cellegiftbehandling.

COVID-19-utbrudd kan påvirke måten kreftavdelingene arbeider på

COVID-19-utbrudd kan ha innvirkning på arbeidsstyrken i helsevesenet og endre måten et sykehus fungerer på. Ulike sikkerhetsprosedyrer innføres for å minimere smitteeksponering av pasientene. Helsepersonell kan måtte bli omdisponert til forskjellige arbeidsoppgaver som endrer de eksisterende bemanningsplanene i de ulike avdelingene. Man kan forvente at planlagte avtaler på ditt sykehus kan bli avbestilt eller utsatt.

I sjeldne tilfeller kan kreft- og andre sykehusavdelinger bli omdisponert til f.eks. intensivavdelinger for å støtte økte behov på grunn av COVID-19-utbruddet. Under disse ekstreme omstendighetene, og for de som gjennomgår en livsnødvendig behandling, spesielt med kurativ intensjon, kan man forvente at kreftpasienter blir overført til et annet behandlingssted for å fortsette kreftbehandlingen der.

Vær oppmerksom på at sykehus og sykehusavdelinger under disse omstendighetene vil iverksette ulike tiltak for å holde deg og de andre pasientene og personellet trygt. Dette kan endre rutiner og prosedyrer som du har opplevd så langt.

Følg veiledningene, vær rolig og vær trygg på at ditt onkologiteam vil støtte deg !!! [PTOK]

Vi vil takke deg for å akseptere og verdsette disse endringene.

Cellegiftbehandling gitt som tabletter (oral cellegiftbehandling)

For å redusere antall sykehusbesøk, og når det er hensiktsmessig, kan en større mengde tabletter utleveres om gangen. Klinisk vurdering via telefon eller internett bør tilbys før eventuell ny behandlingssyklus.

Strålebehandling under utbruddet

I løpet av de kommende ukene og månedene forventes det at pasienter, helsepersonell og stråleutstyr (som også kan smittes) påvirkes vesentlig av pandemien. [DGHO, ÖGHO, SSMO]

Dette kan påvirke måten stråleterapi blir gjennomført, på.

Derfor:

- Onkologiske nødsituasjoner (ryggmargs- eller luftveiskompresjon, tumorblødninger) vil bli behandlet med en gang.
- Pasienter med kreftsykdom der behandling ikke kan utsettes samt pasienter med helbredende og palliativ intendert strålebehandling vil bli prioritert for behandling med dokumentert hypofraksjonert strålebehandling.
- For de øvrige tilfeller vil det bli foretatt en evaluering fra pasient til pasient, av behandlingsansvarlig lege og tverrfaglig team, hvor man vurderer det samlede kliniske bildet, svulstens biologiske egenskaper og potensielle helserisiko ved alvorlig COVID-19-infeksjon.
- For bekreftede eller mistenkte tilfeller av COVID-19-infeksjon vil muligheten for oppstart, fortsettelse, utsettelse eller opphold av strålebehandling vurderes fra pasient til pasient av behandlingsansvarlig lege og tverrfaglig team, i henhold til det generelle kliniske bildet og de biologiske egenskapene til svulsten.
- Hvis du utvikler kliniske symptomer under behandlingen bør du umiddelbart informere legen din og ditt behandlende team, siden periodiske vurderinger bare vil bli gjort i henhold til pasientens behov eller ved tilstedeværelse av kliniske symptomer [SEOR]
- Hos symptomatiske pasienter eller bekreftet COVID-19-infeksjon; Det er obligatorisk å bruke kirurgisk maske og hansker når man ankommer stråleterapiavdelingen.

En telefonkonsultasjon, uten oppmøte ved sykehuset, foreslås hvis

- a) du har en temperatur på mer enn 38°C, hoste, sår hals eller rennende nese
b) du har vært i nærkontakt med noen som har testet positivt på COVID-19 eller venter på svar på en slik test.

Husk at pasienter som gjennomgår strålebehandling og samtidig får cellegift, de som får strålebehandling etter cellegift, samt de som skal gjennomgå benmargstransplantasjon eller som har blodkreft-sykdommer/hematologiske neoplasmer (multipelt myelom, lymfomer m.fl.) har større infeksjonsrisiko sammenlignet med de som kun får strålebehandling for solide svulster. Dette vil bli tatt i betraktning ved utarbeidelse av behandlingsplanen.

Pasienter med ondartede blodsykdommer:

Graden av immunsuppresjon er spesielt høyt (dvs. immunsystemet er ekstra svakt) hos pasienter med ondartede blodsykdommer og benmargstransplanterte.

Personlig hygiene, bruk av verneutstyr og sosial isolasjon er derfor svært viktig for å minimere eksponeringen.

- Pasienter som står på jevnlig kontroll skal være hjemme og konsultasjonene bør utsettes, da det er stor risiko for infeksjon ute i samfunnet.
- På grunn av langvarig og dyp immunsuppresjon, er ikke-akutte transplantasjoner ikke berettiget under COVID-19-utbruddet (avgjørelse bør vurderes individuelt basert på risiko og fordel for pasienten)

Behandlingsteamet ditt gir deg råd om de beste tiltakene for deg. Ikke ta selvstendige avgjørelser uten å konsultere det medisinske personalet eller behandlingsansvarlig lege, om hva som er det beste for deg i din situasjon. Vær forsiktig!

Ikke avbryt kreftbehandlingen din når den blir anbefalt opprettholdt av legene dine. Frykt for infeksjon med coronavirus må avveies mot kampen mot en pågående kreftsykdom.

Viktige detaljer

- Hvis du har avtale om screening for bryst-, tykktarm-, livmorhals- eller lungekreft, bør du utsette avtalen et stykke frem i tid.
- Ikke-akutt oppfølging under asymptomatiske forhold kan midlertidig gjennomføres via telefon eller internett.
- Når smitteverntiltakene blir mindre strenge, bør både screeningundersøkelser og oppfølgingsbesøk settes opp på nytt.
- Ikke forveksle symptom-status med rutinemessig kreftscreening og oppfølging
- Hvis du har symptomer som kan være relatert til kreft, kan du kontakte helsepersonell om hvordan du skal forholde deg på det tidspunktet

Kommunikasjonsverktøy:

MERK: Siden "kommunikasjon" og "tillit" er bærebjelker for å bestemme det beste behandlingsforløpet for deg og det beste samarbeidet med sykehuset, er det viktig for deg å vite hvem og hvordan du skal kommunisere for å nå ditt kreftbehandlingsteam. Spør dem hvordan du skal gå frem. (Telefonnummer, e-post, nasjonale internettbaserte kommunikasjonsløsninger, osv.)

Internett som kilde til helsereelatert informasjon



På grunn av ulike smitteverntiltak (som "hold deg hjemme" og "unngå forsamlinger") kan det hende du må tilbringe mye tid hjemme, og av og til finner fram til ting på internett. Du bør være klar over at mye misvisende informasjon kan spre seg via nettet ("Dr. Google"), mikroblogger og sosiale media generelt (facebook, instagram, blogg, twitter osv.).

Du bør være forsiktig med å laste opp og ta til deg informasjon fra usikre nettsteder og ikke-kvalitetssikret internett-innhold uten nødvendig medisinsk veiledning.

For å finne kvalitetssikret informasjon om spesifikk kreftpasientorientert COVID-19-veiledning, anbefales pasienter å primært bruke trygge nettsider. I Norge anbefales å starte informasjonssøket på websidene til ditt behandlende sykehus, lokale og nasjonale helsemyndigheter som din kommunes webside (søk på kommunenavn); Folkehelseinstituttet: fhi.no; Helsedirektoratet: helsedirektoratet.no; samt nasjonale myndigheter: helsenorge.no og regjeringen.no.

Telehelse, personell og sykehusbeskyttelse

Vi har ansvar for å bidra til beskyttelse ikke bare av kreftpasienter, men også av helsepersonell og sykehusene selv, for å sikre tilstrekkelig tilbud om helsetjenester både i helsetjenesten generelt og kreftbehandling spesielt. [RANCR, SEOM]

Å begrense folks bevegelser og derved redusere smittespredningen (reproduksjonstallet) er et grunnleggende element for å ivareta menneskelige ressurser og annen teknisk infrastruktur.

Tabell 7: På kreftomsorgssentre og sykehus

<p>Pasienter og besøkende som er syke (eller under 18 år) skal ikke besøke kreftsentre eller sykehus</p> <p>Ring før du kommer til et hvilket som helst behandlingssted for kreft og gi beskjed til legen din / behandlingsteamet ditt:</p> <ul style="list-style-type: none">• hvis du har COVID-19-symptomer som feber eller hoste• hvis du har vært i kontakt med en person diagnostisert med COVID-19 de siste 2-3 ukene• hvis du har reist utenlands eller i et område med COVID-19 innenlands <p>Dedikerte leger og personell som er trent i håndtering av COVID-19-infeksjon, vil diskutere symptomene dine med deg og forklare hva du skal gjøre.</p> <p>Husk at sikkerheten til andre pasienter, tjenesteleverandører og ansatte er avhengig av at pasientene oppfører seg korrekt. Sykehuset vil være deg dypt takknemlig.</p> <p>Hvis du er symptomatisk og allerede har kommet til senteret:</p> <ul style="list-style-type: none">• Rapportér umiddelbart til din behandlende lege eller medisinsk personale hvis du opplever influensalignende symptomer. (Unngå å komme inn i behandlings- og / eller ventearealet for å redusere risikoen for virusoverføring)• Host i et papirlommetørkle, og hvis du ikke har noe, så dekk nesen og munnen med underarmen når du hoster [MKOT] eller nyser, be om et munnbind (maske) og ta det på.
<p>Ankommer sykehuset</p> <p>Under ditt besøk på sykehuset (i perioder med COVID-19-utbrudd) foreslår vi at du og din ledsager tar på dere kirurgiske masker uavhengig av om dere har symptomer eller ikke.</p>
<p>Fysisk kontakt</p> <ul style="list-style-type: none">• Unngå direkte fysisk kontakt med noen, inkludert legen din og øvrig personale• Unngå fysisk kontakt som hilsener med kyss, klemmer og håndtrykk.• Gjør det samme med alle mennesker som sirkulerer i sykehusmiljøet.• I alle sykehusområder bør pasienter holde sikker avstand (2 meter) fra andre individer
<p>Besøkende ELLER ledsager:</p> <p>Sykehusbesøk bør være begrenset til det absolutt nødvendige.</p> <ul style="list-style-type: none">• Antall besøkende ELLER ledsagere: For å garantere sikkerhet og for å unngå overbelegg, skal bare en (1) besøkende eller ledsager være tillatt i bygningen om gangen (poliklinikker, infusjonsheter, på sengeavdelinger eller andre steder).• Det kan gjøres unntak for besøkende til pasienter som får omsorg ved livets slutt, men ikke i områder som er spesielt berørt av COVID-19-pandemien.• Vær oppmerksom på lokale forskrifter til enhver tid. I områder som er spesielt berørt av COVID-19-utbrudd forventes det at medisinske myndigheter omgående iverksetter ytterligere forskrifter, og noen sykehus vil ikke tillate besøkende / familiemedlemmer å oppholde seg på sengeavdeling, poliklinikk,

venterom og områder der kreftbehandling foregår.

- Når det er mulig, reis alene til behandlingsstedet for å motta behandling
- Adgang for besøkende eller ledsagere på stråleterapienter bør ikke tillates.
- Pasienter, besøkende eller ledsagere må oppholde seg på sykehus eller andre behandlingssteder i så kort tid som mulig.
- Sykehusbesøk må begrenses til de som er absolutt nødvendige.
- Pasienter, besøkende eller ledsagere må vaske hendene eller bruke desinfiseringsmiddel med 70% alkohol før de kommer inn og når de forlater et pasientrom, undersøkelsesrom eller andre sykehuslokaler. Håndrens vil trolig være tilgjengelig ved alle innganger. Vennligst planlegg ekstra tid for avtaler og besøk.
- Pasienter, besøkende eller ledsagere må snakke foran glass- eller plastsperrere i resepsjonsområdene.
- Vi oppfordrer pasienter til ikke å ankomme tidlig for å unngå unødvendige opphold på sykehus og ha færrest mulig mennesker i ventearealer (de kan vente i bilen).

Hvileområder, kafeer og spisesteder

- Unngå overfylte områder på sykehuset: kafeområder, restauranter, sittegrupper eller –benker, heiser.
- I disse miljøene er risikoen for smitte spesielt høy, selv når man holder sikker avstand (2 meter) fra andre personer
- Betjente parkeringstjenester bør stoppes (eller i det minste unngås).

For innlagte pasienter

For å beskytte kreftpasienter uten COVID-19-infeksjon og ivareta avdelingens sikkerhet, holdes smittede pasienter vanligvis adskilt fra de som kan være i fare for infeksjon og de som ikke har noen risiko.

Ingen besøkende eller ledsagere bør få lov til å besøke pasienter med bekreftet eller mulig COVID-19-infeksjon.

For pasienter som ikke er infisert med COVID-19 anbefales det å unngå besøk, men inntil en (1) besøkende eller ledsager kan være lov i en begrenset periode og med særlig tillatelse.

Uttrykk dine helserelaterte ønsker

Under ekstreme omstendigheter vil sykehusenes policy være å ikke tillate noen sykehusbesøk (selv for ikke-COVID-19 smittede tilfeller)

Du bør vurdere noen viktige spørsmål å stille deg selv, diskutere med dine kjære og skrive ned:

- Hvilket nivå av livskvalitet vil være uakseptabelt for meg?
- Hva er de viktigste målene mine hvis helsesituasjonen forverres?
- Hvis jeg ikke kan snakke for meg selv, hvem er personen i livet mitt som jeg vil skal snakke for meg?
- Hvem skal *ikke* være med og ta beslutninger for meg?
- Hvis hjertet mitt stopper, vil jeg at det skal utføres HLR (hjerte-lungeredning)? [fra ASCO]

Blodgivning og blodtransfusjon under COVID-19-pandemi



Kan jeg få COVID-19 fra en blodoverføring?

Til dags dato er det ingen holdepunkter for at koronavirus kan overføres ved blodoverføring. Prosedyrer for screening før donasjon er designet for å forhindre at personer med symptomer på luftveissykdommer gir blod. Alle givere blir bedt om å sjekke selv før de kommer inn for å donere. Ikke desto mindre, siden vi står overfor omstendigheter som vi aldri har sett før og ikke kunne ha forestilt oss selv for flere uker siden, er sikkerheten i disse rådene bare basert på de siste tre måneders internasjonal erfaring.

Kan jeg gi blod for å finne ut om jeg har COVID-19?

Nei. Du kan ikke gi blod for å finne ut om du har COVID-19. Blodbanker tester ikke for COVID-19. Hvis du lurer på om du har COVID-19 skal du ikke gi blod.

Kan jeg fange COVID-19 ved å donere blod?

Nei. Å donere blod er trygt. Man bruker alltid nye sterile nåler som kastes etter bruk.

Jeg vil vite mer om COVID-19 !!!

Liste over mulige spørsmål som du kan stille helseteamet ditt er også tilgjengelig (på engelsk) på:
<https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/low-blood-counts/infections/questions-to-ask-about-coronavirus.html>

Verdens helseorganisasjon gir den nyeste informasjonen om COVID-19 på deres WEB-nettsted:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Ytterligere nyttig informasjon kan bli funnet på følgende (og andre) nettsteder:

CDC (Center for Disease Control and Prevention)

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

ACS (American Cancer Society) Coronavirus, COVID-19, og kreft

<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>