

Taula 2 : Consideracions generals als pacients oncològics durant la pandèmia del COVID-19

Que és el coronavirus i que és el COVID-19 ?

Els coronavirus són una família de virus que poden causar un refredat comú. A vegades poden causar malalties respiratòries greus com el SARS (Severe Acute Respiratory Syndrome) o el MERS (Middle East Respiratory Syndrome).

La COVID-19 és una malaltia associada al nou beta-coronavirus anomenat SARS-CoV-2 (Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2) el primer cas declarat va ser a la Xina el Desembre de 2019. Es un virus ARN altament infecciós, que té un nivell de mortalitat molt superior a la grip o al virus H1N1.

El Director general de l'Organització Mundial de la Salut va declarar el COVID-19 com una pandèmia global l' 11 de mars de 2020.

Què és una pandèmia?

Una pandèmia és una infecció que s'ha estès a través de diversos països, afectant generalment un gran nombre de persones. En el moment de la redacció d'aquesta guia, la COVID-19 està present a 209 països del món amb més de 1.563.000 de pacients infectats confirmats i causant més de 91.830 morts. En aquest moment Itàlia, Espanya, USA, França, Xina i l'Iran són els països que han declarat la taxa de morts més elevada per aquesta malaltia.

És possible que jo desenvolupi una malaltia greu si m'infecto pel COVID-19?

En general, la propagació del COVID-19 és semblant a la del refredat comú o la del virus influença, amb una ample majoria d'individus que han estat en contacte amb la infecció sense presentar símptomes o amb simptomatologia lleu a moderada.

En els casos de símptomes lleus, el tractament es pot fer a casa de manera semblant a com es fa en els casos de refredat comú o la grip.

De manera similar al que passa amb altres coronavirus, la infecció pot conduir a una pneumònia vírica greu amb distress respiratori agut. Rarament, aquesta complicació pot esdevenir fatal.

Qui té un gran risc de patir una infecció respiratòria greu? Com pacient oncològic tinc un risc més elevat?

Les formes greus d'infecció respiratòria es troben principalment en persones grans, amb malalties que afebleixen el sistema immunitari o amb comorbiditats severes (càncer, diabetis, malalties pulmonars o cardíques, insuficiència renal, malalties autoimmunes, transplantament

The Author:

Olalla Santa Cruz Réseau Hospitalier Neuchâtelois, La Chaux-de-Fonds.

d'òrgans, immunosupressió) o durant l'embaràs.

És per aquesta raó, que per part dels pacients oncològics cal seguir les recomanacions per evitar infectar-se.

De fet, encara que manquin proves suficients per establir conclusions definitives, dos informes de la Xina manifesten clarament que pacients amb càncer tenen un risc més alt d'infecció pel SARS-CoV-2, un major risc d'ingressar a la UCI i també de mort.

Això és pot explicar perquè els pacients amb càncer poden tenir una immunitat reduïda, com a conseqüència de la pròpia malaltia, complicacions després de la cirurgia, immunosupressió secundària als tractaments (quimioteràpia, cortisona, radioteràpia, transplantaments) un estat general disminuït, malnutrició i/o caquèxia.

Tanmateix, el nivell d'immunosupressió varia i depèn de l'estat físic dels pacients, el tipus de teràpia rebuda, el temps transcorregut des de l'últim tractament, presència de tumors hematològics, transplantament de médula òssia, l'edat i les comorbiditats del pacient.

Per tant, si estàs rebent un tractament oncològic o has sigut tractat en el passat, contacta el teu metge o centre mèdic per preguntar en relació al risc global d'una infecció pel COVID-19.

Com s'estén el virus SARS-CoV-2?

SARS-CoV-2 és un virus que es propaga principalment per l'aire i es transmet de persona a persona quan un individu infectat parla, tus o esternuda. El virus es propaga a través de gotetes provinents de les vies respiratòries de les persones infectades, que poden arribar directament als ulls, al nas o la boca de les persones properes (a 2 metres).

De la mateixa manera, aquestes gotetes poden anar a parar sobre diferents superfícies. Les persones es poden contaminar si toquen les superfícies on han caigut aquestes gotetes (si es toquen després els ulls, el nas o la boca) o contaminar a altres persones (amb un contacte proper com les abraçades o donant-se la mà) les quals poden a la vegada tocar-se els seus ulls, el nas o la boca.

Quins són els símptomes?

Els símptomes apareixen entre els 2-14 dies (mitjana de 4 dies) després de l'exposició i inclouen: febre, tos, degoteig nasal, mal de coll, cansament, dolors musculars i diarrea. L'aparició sobtada aïllada de l'olfacte i/o del gust (tot i sense símptomes respiratoris de vies altes) també s'ha observat, però és infreqüent.

IMPORTANT! S'ha de sol·licitar atenció mèdica immediata en cas de: febre alta (més de 38 °C), problemes respiratoris, falta d'aire, dolor toràcic, confusió, llavis o cara blava.



The Author:

Olalla Santa Cruz Réseau Hospitalier Neuchâtelois, La Chaux-de-Fonds.

Taula 3: Com em puc protegir? Existeixen protocols o mesures especials que les persones diagnosticades d'un càncer haurien de seguir per evitar la infecció del COVID-19?

Com em puc protegir?

Segueix les recomanacions de les autoritats nacionals de salut.

Prevenció primària: En absència d'un tractament específic del COVID-19, la millor prevenció és evitar l'exposició al virus SARS-CoV-2.

La prevenció primària es pot aconseguir implementant de forma estricta, algunes mesures d'higiene i conducta.

A data d'avui, els casos de COVID-19 augmenten ràpidament. Encara que aquesta guia és particularment restrictiva, no et suggerim que redueixis el nivell de vigilància fins que el brot infecció disminueixi dràsticament i que la situació local (a la teva zona) hagi millorat.

Mesures d'higiene personal i ambiental

La importància de les mesures d'higiene és acceptada per totes les societats d'oncologia.

Les recomanacions inclouen:

Higiene personal:

- ✓ Renta't les mans sovint amb aigua i sabó al menys durant 20 segons (és el temps que triges a cantar dues vegades la cançó "Bon aniversari").
- ✓ Utilitza desinfectant de mans, amb al menys 70% d'alcohol, fins que pugis rentar-te-les amb aigua i sabó (si és possible porta sempre un desinfectant amb tu).
- ✓ Evita tocar-te els ulls, el nas i la boca. **Renta't abans les mans!**
- ✓ Tus o esternuda en un mocador de paper i tira'l immediatament a les escombraries. Com alternativa, si no tens cap mocador, tus o esternuda a la part interior del colze (mai a les mans!).
- ✓ Durant els tractaments amb anticàncer orals, la cavitat oral pot ser una causa majors d'infeccions, així doncs, a més del rentat de dents habitual, recorda esbandir la boca amb una solució antibacteriana.

Higiene ambiental:

- ✓ Neteja i desinfecta regularment els objectes i les superfícies de casa (les tovallolletes desinfectants i els esprais maten el virus) i a la oficina (mocadors d'un sol ús i tirar-los després)
- ✓ Recorda netejar els llocs que la gent toca sovint, com les mànec de les portes, els telèfons, els teclats, les cadires, la superfície de les taules o els interruptors. (Com ha fet saber l'OMS, el coronavirus pot sobreviure sobre les superfícies des d'unes poques hores fins a diversos dies).
- ✓ Manipula el mínim d'objectes possibles dintre de vehicles, botigues, hospitals (claus, mànecs de porta, passamans, diners, numero PIN a datàfons o caixers automàtics).
- ✓ Renta els llegums i les fruites que compris.

Modificació de conductes:

The Author:

Olalla Santa Cruz Réseau Hospitalier Neuchâtelois, La Chaux-de-Fonds.

Com la pandèmia progressa ràpidament i els pacients oncològics tenen un risc important d'infecció COVID-19, el primer pas contra el COVID19 és un control sòlid de la infecció i de l'ambient. Així doncs, en aquest estat de la pandèmia, les estrictes normes de “ quedar-se a casa” i “cap trobada en grup “son altament recomanades.

Queda't a casa!!!...I no et reuneixis en grups ni tan sols a casa teva!!!

Posa en pràctica mesures de distanciament social encara que et trobis bé!

Si ets un pacient oncològic i estàs rebent tractament de radioteràpia o quimioteràpia, o fa poc temps que has acabat el tractament (immunosupressors o corticoides), o tens comorbiditats severes (malalties greus respiratòries, cardiovasculars, malalties autoimmunes), o ets una persona d'edat avançada, o has rebut un trasplantament de medul·la òssia, has de parar especial atenció al compliment de les mesures : “quedar-se a casa i no reunir-se amb d'altres persones”. Com a conseqüència del tractament, el teu sistema immunitari pot estar deprimat.

Has d'evitar sortir de casa sempre que no sigui necessari. [ASCO,CCS, MKOT,NCCN, NHS, PTRO,SPO, WP]

No hauries de sortir a comprar provisions, menjar, recollir medicaments ni fer exercici. Pots utilitzar serveis de distribució dels supermercats, comandes per internet o demanar a amics, família o veïns que recullin les compres o els medicaments en el teu lloc. Han de deixar les coses davant de la porta de casa teva, sense entrar-hi.

Si no estàs rebent tractament i has d'anar a treballar, intenta implementar el teletreball o educació a distància (ves al lloc de treball només si no pots treballar des de casa).

Sempre que sigui possible, utilitza el servei de medicina telemàtica i correu electrònic, en lloc de veure al teu metge en persona. Si necessites receptes, el teu metge pot fer-les electrònicament mentre estàs a casa.

Connectat telemàticament amb els amics, implementa la distància social, evitant les agrupacions a casa amb gent externa a la família.

Durant aquest període, es recomanable no convidar ni acceptar visites d'amics a casa.

(Ves amb compte!!! La gent infectada pel Coronavirus sembla sana!) i evita les mainaderes a casa....poden ser una font d'infecció de l'exterior.

En cas d'obligació de sortir a l'exterior:

- ✓ Evita estar en zones públiques, espais densament poblats [ASCO, CCS,AIOM, PTRO,SBOC,SEOM,SPRO] (cinemes, teatres, festes, aglomeracions)
- ✓ Evita utilitzar el transport públic (trens, autobusos, metro, taxis i ambulàncies compartides).
- ✓ A la fleca, agafa els panets, croissants i el pa amb una bossa, i encara millor si compres el producte envasat.
- ✓ Evita viatjar!!!

Eludeix donar la mà, abraçar, felicitar amb petons, romandre a peu dret o assegut a prop de la gent, amics o familiars...i guarda la distància de 2 metres, encara que estiguis a casa.

Queda't a casa teva! (fins que el brot de la malaltia COVID-19 es calmi)

Evita compartir menjar i estris de cuina (coberts, gots, tovallons, etc) i altres tipus d'objectes si no han estat netejats adequadament.

Ventila de forma regular casa teva i passa temps a l'aire lliure.

Evita particularment el contacte amb gent que tingui símptomes d'infecció respiratòria (esternuts, tos, mal de coll, dificultat respiratòria, dolor muscular o febre,) i evita compartir efectes personals amb ells.

No tinguis contacte amb gent provenint de l'estranger, amb o sense símptomes gripals.

Supervivents d'un càncer i pacients sense tractament

Si ets un supervivent o ha passat molt de temps des de l'últim tractament, no necessites seguir les mesures estrictament, especialment si no ets una persona gran, no has tingut un transplantament de medul·la òssia i no tens d'altres causes de deficiència del sistema immunitari. Pots demanar a l'equip d'atenció oncològica sobre el risc d'infecció i si cal prendre cap precaució específica en el teu cas.

Tanmateix, durant una pandèmia com la que estem vivint en aquest moment, has de prestar atenció als missatges de les autoritats locals, ja que poden imposar mesures addicionals (com un estricte "queda't a casa" o "No reunir-se") per controlar la pandèmia. En qualsevol cas, hauries d'adoptar mesures higièniques personals i mediambientals, així com restriccions de comportament (distància social, rentar-se les mans freqüentment i de manera adequada, evitar grups, netejar i desinfectar les superfícies i no tocar-se la cara si no es tenen les mans ben netes ASCO) Pregunta-ho al teu metge!

Durant la pandèmia, no facis viatges internacionals que no siguin necessaris, ni tampoc creuers (encara que estiguin permesos al teu país) i queda't a casa! Això ajudarà el control del brot COVID-19 i reduirà el risc d'exposició. ^[1] Cal senyalar que en alguns països pots contactar amb les autoritats locals perquè t'informin de les mesures específiques que has de seguir quan visites el país.

Utilització de mascaretes:

Fins ara, l'ús de les mascaretes tant per la població general com vulnerable, no estava recomanat de forma rutinària, a excepció dels individus malalts. Molt recentment però, la orientació tant del Centre de Control i Prevenció de Malalties (EE.UU.) com del Centre Europeu de Prevenció i Control de Malalties han suggerit a la població general que utilitzi una mascareta o un mocador per cobrir-se la boca sempre que un individu es trobi a un lloc ple de gent, inclús si és asimptomàtic. Això ajudarà a reduir el risc de transmissió viral dels individus que poden tindre el virus **però no saben que ho tenen**.

Els pacients amb càncer han de seguir la mateixa orientació.

Es necessari fer servir una mascareta o un mocador per cobrir-se la boca sempre que es trobin **en un lloc concorregut, inclús si són asimptomàtics**.

L'ús de mascaretes en la comunitat s'ha de considerar només com una mesura complementària i no com un reemplaçament de les mesures preventives establertes, que s'han descrit anteriorment.

L'ús de mascaretes és obligatori durant la visita al teu Centre d'Atenció Oncològica, tant per a tu com per al teu acompanyant.

The Author:

Olalla Santa Cruz Réseau Hospitalier Neuchâtelois, La Chaux-de-Fonds.

Existeixen evidències que l'ús incorrecte de les mascaretes pot incrementar el risc d'infecció. Això pot ser degut a la col·locació incorrecta de la mascareta o al contacte freqüent de les mans amb la cara (per exemple quan les ulleres s'entelin, gratar-se degut a la picor, sensació de necessitat de reemplaçar la mascareta, posar-la i treure-la contínuament per alguna raó.

S'ha d'informar els pacients sobre la utilització de les mascaretes: com treure-la i posar-la correctament . Recorda! No s'ha de tocar la part exterior de la mascareta, i t'has de netejar les mans immediatament abans i després de treure-te-la.

La mascareta no s'ha de reutilitzar!

Donat que l'ús de les mascareta dona una falsa sensació de seguretat, si us plau, recorda que la seva utilització no et protegeix completament, has de mantenir una distancia de seguretat suficient amb les altres persones (aproximadament 2 metres).

Taula 4: Què fer quan algú té símptomes?

Hi ha alguna vacuna o tractament? Hi ha una dieta o suplement efectius contra la infecció per COVID-19?

Què fer si algú de la família és simptomàtic? (o algú asimptomàtic però potencialment infectat)

Has d'evitar

- Les persones infectades amb o sense símptomes, fins que la seva prova sigui negativa.
- les persones asimptomàtics però possiblement infectades (exposició a un cas positiu) durant 14 dies de quarantena/ prova negativa
- Si és lleugerament simptomàtic (i la prova no la realitzen les autoritats sanitàries locals} durant 14 dies i sent asimptomàtic (pregunti al seu metge)

Si possible, hauries de traslladar-te a una altre habitació. Però donat que això no és possible en la majoria de casos, hauràs d'evitar el contacte proper. Has d'evitar compartir el llit, el menjar, els estris de cuina (coberts, gots, tovallons, tovalloles de mà, de bany, draps de cuina, etc.) i qualsevol altre objecte que no hagi estat netejat adequadament. Si pot ser, evita compartir espais com la cuina o el lavabo i recorda ventilar regularment les habitacions. Si no tens un altre lavabo, neteja les superfícies que has de tocar. Quan comparteixis habitació, mantén les distàncies!!! (a 2 metres). Informa l'altra persona de la importància d'estar aïllada durant 14 dies. No has de sacsejar la roba bruta perquè pots escampar el virus per l'aire. Pots rentar la teva roba a la rentadora amb la dels altres, sense cap risc. S'han d'eliminar, regularment, les escombraries. Aquestes mesures no seran necessàries quan les persones que viuen a la mateixa casa estiguin també infectades al moment dels símptomes i /o del diagnòstic.

Què fer si tens símptomes?

IMPORTANT! Has de buscar atenció mèdica immediata si tens : febre alta (més de 38°C), dificultat respiratòria, dolor toràcic, confusió, llavis o cara blava. Posa't immediatament en contacte amb teu metge o centre oncològic de referència.

Anotació: si estàs rebent un tractament oncològic (quimioteràpia/ radioteràpia/immunològic) i tens febre, independentment dels símptomes, posa't immediatament en contacte amb el teu metge o centre oncològic de referència. Pots tenir efectes secundaris en relació al tractament rebut i podria ser necessària una hospitalització. Si hi ha una sospita de COVID-19 et faran proves específiques.

Què fer si has estat en contacte amb una persona infectada per coronavirus i / o si ets asimptomàtic/ poc simptomàtic / un cas sospitós o confirmat d'infecció COVID-19?

La majoria de les persones infectades per COVID-19 són asimptomàtiques o tenen símptomes lleus com els d'una grip o un refredat.

Mesures a prendre: Si experimentes símptomes lleus com febre, secrecions nasals, tos lleu i seca o altres símptomes lleus, contacta al teu metge de forma telemàtica i queda't a casa!

The Author:

Olalla Santa Cruz Réseau Hospitalier Neuchâtelois, La Chaux-de-Fonds.

La presència a urgències està reservada als pacients amb símptomes greus.

Mesures de fàcil seguiment per pacients asimptomàtics: Tapa't el nas i la boca quan tussis o esternudis. Si fas servir un mocador, llença'l immediatament a les escombraries. Si no tens un mocador, tus o esternuda al plec interior del colze.

Utilitza paracetamol per reduir la febre.

Viure a casa: Si estàs infectat o tens una sospita d'infecció COVID-19, has d'estar en quarantena estricta, retira't de la vida social, fins que estiguis completament recuperat. Aquesta es la mesura amb major impacte per frenar la transmissió.

- Si no est dependent i no et cal cap assistència, si ets jove i no tens comorbiditats severes, trasllada, si és possible, la resta de familiars a una altra casa.
- Un altra opció, si no és possible el trasllat dels familiars a una altra casa, pot ser estar a casa sense compartir el llit (si es possible), sense compartir el menjar, ni els estris de cuina (coberts, gots, tovallons, tovalloles de mà, de bany, draps de cuina, etc) i altres tipus d'objectes que no estiguin netejats adequadament. Sempre que sigui possible, evita utilitzar espais compartits, com la cuina o el lavabo i recorda obrir sovint les finestres per ventilar els espais comuns (si pots). Si no tens un altre lavabo, neteja amb un drap totes les superfícies que hagi de tocar. Quan comparteixis l'espai amb altres persones, manté la distància de seguretat!!!(2 metres). Informa a la teva família i a la gent que viu amb tu de la importància d'estar isolat durant 14 dies. No sacsegis la teva roba bruta perquè pots escampar el virus per l'aire. Pots rentar de forma segura la teva roba amb la dels altres a la rentadora. Elimina regularment les escombraries. Aquestes mesures no seran necessàries quan les persones que viuen a la mateixa casa estiguin també infectades al moment dels símptomes i /o del diagnòstic.

Existeix una vacuna o tractament contra la infecció COVID-19?

Vacunes: No hi ha vacunes accessibles contra el COVID-19.

Des de març del 2020, algunes vacunes contra el COVID-19 s'han provat en voluntaris d'assajos clínics. Tanmateix, caldran uns 12 mesos abans una vacuna no estigui disponible.

Fins l'obtenció d'una vacuna, les mesures d'actuació individuals són el fonament del tractament contra la transmissió de la malaltia.

Medicaments: Encara no hi ha medicaments disponibles per pacients amb infeccions asimptomàtiques o amb símptomes lleus de COVID-19. Aquestes situacions es tracten de forma similar a un refredat o una grip.

Donat que la situació evoluciona ràpidament, el teu metge t'informarà de qualsevol tractament específic necessari si desenvolupes una infecció greu COVID-19. **(Demana al teu metge per via telemàtica).**

Diversos medicament s'estan provant en assajos clínics, la majoria d'ells utilitzat en casos de malaltia COVID-19 greu. La Cloroquina, que és un medicament utilitzat per tractar la malària, ha mostrat alguns resultats prometedors. Actualment s'utilitza en molts països per tractar pacients amb infeccions COVID-19 greus. Tanmateix, no existeixen encara estudis randomitzats per avaluar i quantificar amb claredat la utilitat de la cloroquina en el tractament de la infecció per coronavirus.

The Author:

Olalla Santa Cruz Réseau Hospitalier Neuchâtelois, La Chaux-de-Fonds.

Existeixen medicaments específics per prevenir la infecció COVID-19?

En el moment d'escriptura d'aquest document, no hi ha cap medicament específic recomanat per prevenir la infecció del nou coronavirus.

Els antibiòtics només poden actuar contra les infeccions bacterianes i no són útils per prevenir la infecció del coronavirus.

Existeix alguna dieta o suplement, o algun medicament dintre de la Medicina Complementària i Alternativa (CAM) que hagi mostrat eficàcia contra la infecció COVID-19?

Malgrat algunes afirmacions aparegudes a internet, no hi ha cap evidència sòlida que els aliments, CAM o suplementes que enforteixin el sistema immunitari (aliments, súper aliments, infusió venosa de nutrients, vitamines, minerals, aminoàcids, antioxidants i altres nutrients) puguin ajudar a combatre la infecció COVID-19.

Un assessorament públic de la part de la OMS (Organització Mundial de la Salut), referent als rumors de la malaltia del coronavirus (COVID-19) és a l'abast en aquesta web.

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

Taula 5: Mantén hàbits saludables i gaudeix d'estar a casa **Recomanacions per controlar l'ansietat i l'estrès!**

Mantén hàbits saludables

Viure de manera saludable pot modificar de forma positiva el risc de posar-te malalt (incloent la tendència i severitat d'infeccions virals, gripes o refredats; la probabilitat de desenvolupar un càncer, malalties cardíaques i diabetis).

Posa en pràctica tot el que puguis per dur una vida el més saludable possible!

- Respira aire fresc!
Ventila freqüentment la teva casa i passa temps a l'aire lliure.
 - Obre la finestra cada dia, varies vegades
 - Passa una estona al teu jardí, especialment si fa bon temps. Però recorda la distància social inclús amb els membres de la família.
- Fes exercici físic moderat
- Estigues ocupat – gaudeix del temps!
 - És el moment de dedicar-te als teus hobbies d'interior!
 - Utilitza la teva creativitat! Pots cuinar, pintar, jugar a jocs de taula...
 - Cuida casa teva. I que dir dels armaris? En algunes regions ja és el moment del canvi d'armari! Probablement sigui el moment de fer a casa allò que mai tens temps de fer!
 - Oh! ..Sí , és el moment de tenir una estona agradable i constructiva amb la teva família. Recorda la distància social.
 - Escolta la ràdio, mira la televisió o accedeix a programes de relaxació a través d'internet.(Intenta evitar els programes que emfatitzen els problemes de la pandèmia de COVID-19. Això no t'ajudarà). Escull programes agradables.
 - Relaxa't i passa més temps amb els teus amics utilitzant les tecnologies de distància social (Facebook, Instagram), blogs i microblogs (Blogs, Twitter) missatges i trucades telefòniques, vídeo trucades (Zoom, Skype, etc).
 - És moment per alguns videojocs
 - Canvia al teletreball i a la formació a distància.
 - Comprova que tens la medicació necessària per cobrir les teves necessitats durant 30 dies. [ASCO, WP].
 - Pots utilitzar serveis de distribució dels supermercats, comandes per internet o demanar a amics, família o veïns que recullin les compres o els medicaments en lloc teu. Hauran de deixar les coses davant de la porta de casa teva, sense entrar-hi.
- Descansa tot ho que necessitis...tens temps!
- Beu molta aigua/ hidrata't bé.
 - Això t'ajudarà a estar sa i a rendir millor.
 - Recorda que en la gent gran i la més vulnerable disminueix la sensació de set (programa't quan beure la teva quantitat d'aigua diària. Ets com una flor!)
- Evita fumar i beure alcohol
 - És perjudicial per la salut, afebleix el sistema immunitari i potencialment, pot facilitar les infeccions virals.
 - Estàs a casa en un ambient tancat, necessites fer circular l'aire!
- Fes àpats saludables:
 - Introdueix més fruites i verdures (recorda netejar-les bé)
 - Redueix els greixos animals
- Si tens animals domèstics a casa
 - No hi ha evidència que els animals de companyia, com són els gossos i els gats, puguin infectar-se amb el coronavirus. Pots passar un temps agradable amb la teva mascota.

- Dorm molt
- Gestiona el teu estrès.

Estrès i ansietat

El brot de la malaltia del coronavirus 2019 (COVID-19) pot ser molt estressant. La por i l'ansietat en relació a la malaltia pot ser immensa.

Estic estressat?

Hi ha alguns signes que indiquen que estàs estressat

Reconèixer aquests signes és particularment important per la gent vulnerable a l'estrès, com ara la gent que pateix un trastorn de salut mental.

- Et sents ansiós, nerviós, fàcilment irritable culpant els altres o entrant en discussions, estàs inquiet, excitat i no et pots relaxar ni dormir? Et sents deprimat i poc eficaç, no arribes a concentrar-te o a recordar, no pots finalitzar el treball i et sents distret? Ha canviat la gana o tens mal de cap? Vols estar constantment sol?

- Les propostes descrites a l'apartat "Mantén hàbits saludables" t'ajudaran.

Nosaltres també et suggerim:

- Sigues creatiu per tal de continuar connectat amb els altres. Mira els suggeriments proposats per relaxar-te i per passar més temps amb els teus amics fent ús de les tecnologies.
- Truca per telèfon o per internet a persones de confiança (familiars, amics, mentors espirituals o religiosos) i comparteix amb elles les teves experiències, sentiments i preocupacions. Pot ser molt útil.
- Participa en activitats plaents i prova d'acceptar les circumstàncies que no es poden canviar.
- Relaxa el teu cos i la teva ment amb la meditació, el ioga, l'exercici-moderat, la música, caminar, llegir per plaer i fes-ho lentament, amb respiració constant i relaxació muscular.
- Adona't que és comprensible sentir-se ansiós i preocupat. Intenta mantenir un sentiment d'esperança i pensa en positiu. Canvia la visió de "és un moment difícil" per "és un moment difícil però aconseguiré superar-ho".
- Si trobes que t'estressa mirar les notícies, disminueix-ne l'exposició, sobretot abans d'anar-te'n a dormir.
- Fes àpats saludables (evita aliments rics en sucre, beure alcohol i massa cafeïna).
- Mantén tan com puguis i malgrat els problemes , rutines diàries ; Per exemple lleva't a l'hora habitual encara que treballis des de casa.
- Augmenta les conductes positives d'adaptació que t'han sigut útils anteriorment.
- Planifica amb temps i evita que et faltin aliments o medicació (com descrit anteriorment)
- Dorm el nombre d'hores adequat. Una bona higiene del somni inclou:
 - Seguir la mateixa rutina del son (el mateix horari per anar a dormir i per caminar)
 - Intentar dormir quan s'està cansat, però si no és possible dormir, intentar relaxar-se escoltant àudio llibres o meditacions per dormir. Els llibres es poden trobar en aplicacions lliures.
 - Evitar la cafeïna, la nicotina i l'alcohol entre 4-6 hores abans d'anar a dormir.
 - Evitar la migdiada si no és que dura menys d'una hora i es fa abans les 15h (només si són necessàries)
 - Utilitzar el llit només per dormir.
 - Apagar els llums de tot tipus i deixar el mòbil lluny del llit. A més, dues hores abans d'anar-se'n a dormir, cal evitar les llums de l'ordinador, la televisió o el mòbil.
 - L'exercici físic pot ajudar a la qualitat del son i a reduir l'estrès.

Les mesures descrites anteriorment "Mantén hàbits saludables" t'ajudaran a sentir-te millor. Si continues



The Author:

Olalla Santa Cruz Réseau Hospitalier Neuchâtelois, La Chaux-de-Fonds.

estressat consulta al teu metge.

Per ajudar-te a mantenir el teu rendiment físic i psicològic, pots trobar informació més detallada a la web de la Societat Americana del Càncer (es pot llegir en anglès i espanyol).

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>

Taula 6: Confia en el teu metge i en l'equip de tractament

Confia en el teu metge i en l'equip de tractament

L'objectiu principal de l'equip de tractament és protegir-te i garantir-te una bona qualitat assistencial. Durant l'extensió d'un brot epidèmic, els metges de les unitats de tractament oncològic han de prendre mesures agressives per tal de reduir la freqüència de visites a l'hospital per part dels pacients amb càncer.

Aquesta decisió està basada en :

1. L'experiència de la Xina (com l'hospital universitari Zhongnan de Wuhan a Hubei) on s'ha notificat una incidència de COVID-19 particularment alta en pacients diagnosticats de càncer, i ha mostrat que els resultats oncològics han estat afectats de forma negativa. Amb una probabilitat més alta de mort precoç, com conseqüència de la infecció COVID-19.
2. La manca de personal pot afectar el teu centre d'atenció oncològica durant el brot de COVID-19 pot ser per:
 - Redistribució del personal sanitari per cobrir les demandes del brot de COVID-19
 - Professionals de la salut que estan en quarantena o en aïllament.

Si us plau, confia en el teu metge i en l'equip de tractament, ells et guiaran i et diran què has de fer. En alguns, casos el risc d'infecció SARS-CoV-2 i les complicacions rellevants, són més importants que el benefici del tractament oncològic. Els metges poden suggerir-te suprimir un o dos cicles o retardar el tractament algunes setmanes, fins que el risc d'infecció disminueixi.

Si has estat en contacte amb un cas diagnosticat de COVID-19 i estàs en quarantena, la quimioteràpia s'haurà d'ajornar fins que hagi passat el temps d'incubació potencial (14 dies). En cas d'infecció confirmada el tractament serà suspès o no començarà fins que la infecció estigui resolta.

Amb l'assistència de la telemedicina, pots consultar al teu metge per conèixer els beneficis i els riscos de continuar o retardar el tractament, i la possibilitat d'ajornar-lo.

La possibilitat de posposar un tractament o augmentar-ne els intervals, s'avaluarà cas a cas, segons el quadre clínic general, les característiques biològiques del tumor i el risc potencial per la salut d'una infecció severa COVID-19.

Durant la pandèmia pot ser més adequat i aconsellable:

- Ajornar les consultes rutinàries, preventives i les visites de seguiment no urgents
- Retardar i reorganitzar les consultes per les cirurgies electives, especialment en pacients d'alt risc, pacients grans o amb comorbiditats (el risc de complicacions augmenta en els pacients que s'han sotmès a una cirurgia durant el més anterior a la infecció COVID-19).
- Prioritzar la cirurgia oncològica de les urgències i tumors agressius. (per evitar la mortalitat tumoral) Retardar i reorganitzar la quimioteràpia adjuvant (especialment en els casos on el benefici de la cirurgia/ radioteràpia és elevat, però la magnitud del benefici de la quimioteràpia adjuvant és baix o qüestionable).
- Retardar medicacions com els bifosfonats (utilitzats per disminuir els esdeveniments ossis en malalties com el mieloma o els tumors sòlids) i la flebotomia terapèutica (o terapèutiques del sagnat per exemple

- per la policitemia o l'hemocromatosi)
- Mantenir el tractament de la quimioteràpia de "supervivència".

El brot COVID-19 pot afectar el funcionament dels centres assistencials oncològics

El brot COVID-19 pot afectar la mà d'obra de l'assistència sanitària, canviant la forma com funcionen els centres oncològics. Es segueixen diferents sistemes de seguretat per minimitzar l'exposició dels pacients. Els treballadors sanitaris poden ser traslladats a d'altres àrees de treball alterant el personal disponible en altres departaments. També es preveu que les visites clíniques programades al teu centre oncològic s'hagin de cancel·lar o ajornar-se.

Excepcionalment, els departaments d'oncologia poden necessitar ser convertides en sales de malalts aguts, per recolzar l'augment de demanda, degut al pic de COVID-19. En aquestes circumstàncies extremes, i si estàs rebent un tractament vital, especialment amb intenció radical, està previst que la teva atenció mèdica sigui traslladada a un altre centre d'oncologia funcional, per continuar el teu tractament.

Sigues conscient que, sota aquestes circumstàncies el teu centre d'atenció oncològica adoptarà diferents mesures per preservar tant la teva seguretat, com la de la resta de pacients i del seu personal. Això canviarà la rutina que coneixies fins ara.

Segueix els consells, estigues tranquil i segur que l'equip d'oncologia et donarà suport!!! PTOK

T'agraïrem que siguis comprensiu amb aquests canvis.

Tractament oral de quimioteràpia: per reduir les visites a l'hospital, i sempre que sigui adequat, es pot dispensar una quantitat més gran de medicacions orals. L'avaluació clínica per telèfon o la telemedicina s'hauria de proposar abans del següent cicle.

Radioteràpia durant el pic

En les properes setmanes i mesos s'espera que pacients, professionals de l'assistència sanitària i equipaments de radioteràpia (que també poden ser infectats) siguin afectats per la pandèmia.

Això influenciarà la forma d'administrar la radioteràpia.

Per aquest motiu:

- Les urgències oncològiques (compressió de la medulla òssia, sagnat tumoral) seran tractades de forma urgent.
 - Pacients amb patologies on el tractament no pot ser retardat, o aquelles amb intenció curativa o paliativa, seran prioritzats utilitzant els esquemes validats d'hipofraccionament.
 - En la resta de casos el metge farà una avaluació cas per cas, i les reunions multidisciplinàries es faran segons el quadre clínic general, les característiques biològiques del tumor i el risc de salut potencial d'una infecció severa per COVID-19.
 - En els casos confirmats o sospitosos de COVID-19, la possibilitat d'iniciació, continuació, retard o omisió de la radioteràpia serà avaluada pel metge, cas per cas i les reunions multidisciplinàries, segons el quadre clínic general i les característiques biològiques del tumor
 - Si durant el tractament desenvolupes algun símptoma clínic, has de comunicar-ho immediatament al teu metge i a l'equip de tractament, ja que durant el tractament, els controls setmanals es proposaran només als pacients que ho necessitin o a aquells que presentin símptomes clínics.
- [SEOR]
- En pacients simptomàtics o qualsevol documentació de casos infectats pel COVID-19; és imperatiu

The Author:

Olalla Santa Cruz Réseau Hospitalier Neuchâtelois, La Chaux-de-Fonds.

portar una mascareta quirúrgica i guants, abans d'entrar al departament de radioteràpia.

Es recomana una consulta telefònica, i no desplaçar-se al centre oncològic si

- a) tens una temperatura de $>38^{\circ}\text{C}$, tos, mal de coll o secrecions nasals
- b) has estat en contacte proper amb algú que ha donat positiu pel COVID-19 en un test sanguini o que està esperant el resultat.

Recorda que tant els pacients en tractament de radioteràpia amb quimioteràpia concomitant, en post-quimioteràpia i radioteràpia, com els que rebin un tractament amb transplantament de medulla òssia, o amb tumors hematològics (mieloma múltiple, limfomes) tenen un risc d'infecció més elevat que els que reben radioteràpia exclusiva. Això s'ha de prendre en consideració per guiar el pla de tractament.

Pacients onco-hematològics:

El nivell d'immunosupressió és particularment alt en pacients amb tumors hematològics i en trasplantats de medulla òssia.

La higiene personal, la utilització d'equips de protecció i l'aïllament social són realment importants per minimitzar-ne l'exposició.

- Pacients en seguiment rutinari haurien d'estar a casa i retardar les consultes, ja que existeix un alt risc d'infecció dintre de la comunitat.
- Degut a la immunosupressió perllongada i profunda, els trasplantaments no-urgents no estan justificats durant el pic de COVID-19 (la decisió ha de fer-se de forma individual i basada en el risc/benefici pel pacients).

El teu equip mèdic decidirà quina és la millor resposta per tu! No decideixis tu sol! Pregunta al personal sanitari que és millor per tu! Estigues fora de perill!

No interrompis el teu tractament oncològic si està indicat pel teu metge. La por a la infecció del coronavirus no deu interferir en la lluita contra un tumor pre-existent.

Detalls importants

- Si està previst fer-te un screening de càncer de mama, colon, coll uterí o pulmó, posposa la cita a curt termini
- Els seguiments no-urgents, en condicions asimptomàtiques, poden realitzar-se temporalment mitjançant telemedicina.
- Quan les restriccions es suprimeixin, l'screening i les visites de seguiment hauran de ser restablertes.
- No barregis estats simptomàtics amb els seguiments i l'screening rutinari del càncer.
- Si tens símptomes relacionats amb el càncer, si us plau posa't en contacte amb el professional de salut per conèixer la millor línia d'acció en aquest moment.

Estris de comunicació:

Anotació: Donat que "comunicació" i " veritat" són la base per definir la millor seqüència d'acció per tú i la millor forma d'interacció amb el centre mèdic, és important que coneguis amb qui i com comunicar-te per poder

The Author:

Olalla Santa Cruz Réseau Hospitalier Neuchâtelois, La Chaux-de-Fonds.

arribar a l'equip assistencial oncològic i saber com procedir. (Números de telèfon, fax, correu electrònic, plataformes de microblogs amb protecció institucional, etc).

Protecció del pacient a internet

Degut a les diferents mesures (com “ queda't a casa” i “no et reuneixis en grups”) estaràs molt de temps a casa, de vegades navegant per internet. Has de saber que hi ha nombrosos enganys circulant per la web (“Dr navegadors”), microblogs i xarxes socials en general (facebook, instagram, Blog, twitter etc).

Has de vigilar les descàrregues i verificar la informació descontrolada i perillosa, que no inclouen les guies mèdiques apropiades.

Per trobar informació específica i segura, amb guies orientades al COVID-19 en pacients oncològics, cal prioritzar enllaços especialitzats les associacions oficials nacionals d'oncologia, la guia estatal o trucades telefòniques a especialistes (sempre que sigui possible) que el teu centre mèdic de referència ja haurà previst,.

[WP, PIPWG]

Telemedicina, protecció de l'hospital i del personal

Tenim la responsabilitat de contribuir a la protecció, no només dels pacients oncològics, sinó també a la del personal sanitari dels propis hospitals, amb l'objectiu de garantir un subministrament adequat de l'atenció mèdica en general així com de l'atenció mèdica oncològica.

El confinament i l'alentiment de l'onada de transmissió, és un element fonamental per preservar els recursos humans i altres infraestructures tècniques.

Table 7: Al Centre d'Atenció Oncològica

Pacients i visitants que estan malalts (o menors de 18 anys) no haurien de visitar el Centre d'Atenció Oncològica

Truca *abans* de venir al Centre d'Atenció Oncològica

I notifica al teu metge/equip de tractament **si**:

- Si tens símptomes de COVID-19 com febre o tos
- Si has estat en contacte amb un cas diagnosticat de COVID-19 en les últimes 2-3 setmanes
- Si has viatjat fora del teu país o a zones de risc del COVID-19 dintre del teu país

Metges especialitzats i personal capacitats per la gestió de l'infecció COVID-19 discutiran amb tu els símptomes i t'explicaran que s'ha de fer.

Recorda que la salut dels altres pacients, proveïdors i membres del personal depenen del comportament correcte dels pacients. El teu Centre d'Atenció Oncològica estarà profundament agraït.

Si ets simptomàtic i ja estàs al centre:

- Informa immediatament al teu metge tractant o al personal sanitari si tens símptomes similars a la grip [SBC,SBRT] (sisplau evita accedir al tractament i/o la sala d'espera per reduir el risc de transmissió)
- Tus en un mocador i si no en tens cap, tapa't el nas i boca amb l'avantbraç quan tussis o esternudis. Demanda una màscara i posa-te-la

Arribada a l'hospital

Durant la teva visita a l'hospital (durant el pic COVID-19) et suggerim a tu i al teu acompanyant posar-te a la cara una mascareta quirúrgica independentment de la presència de símptomes.

Contactes físics

- Evita el contacte físic fins i tot amb el metge i el personal
- Evita el contacte físic com les salutacions amb petons, abraçades i donar-se la ma.
- Fes el mateix amb tothom que circula dintre de l'àmbit hospitalari.
- A qualsevol àrea de l'hospital els pacients han de guardar les distàncies (2 metres) dels altres individus.

Visitants o acompanyants:

Les visites a l'hospital han de ser limitades a l'absolutament imprescindible.

- Número de visites o persones acompanyants: Per garantir la seguretat i amb l'objectiu d'evitar l'aglomeració, només un (1) visitant o persona acompanyant a la vegada serà autoritzada dintre de l'edifici (consulta externa, unitats d'infusió, pacients a la planta, cirurgia o visites d'intervencions).
- Es poden fer excepcions pels visitants de pacients que reben tractament de cures pal·liatives, però no en àrees particularment afectades per la pandèmia de COVID-19.
- Estigues atent a la regulació local en tot moment. En àrees particularment afectades pel pic de COVID-19 es preveu que les autoritats mèdiques implementin ràpidament normes addicionals i alguns hospitals no

permetin que cap visitant/membres de la família estigui a la clínica, al departament ambulatori, sala d'espera i àrees on s'administra el tractament contra el càncer.

- Quan sigui possible ves al servei d'oncologia sol per continuar amb el teu tractament.
- L'accés de visitants o persones acompanyants a la zona de tractament de radioteràpia no hauria d'estar permesa.
- Pacients, visitants o persones acompanyants deuen romandre a l'hospital, en els serveis d'oncologia i radioteràpia només el temps necessari.
Les visites hospitalàries haurien de ser limitades a les estrictament necessàries.
- Pacients, visitants i persones acompanyants han de rentar-se les mans o utilitzar un desinfectant amb 70% d'alcohol abans d'entrar i sortir d'una habitació, sala d'exploració o un altre instal·lació hospitalària. El desinfectant de mans es trobarà probablement a l'entrada. Si s'plau, planifica un temps extra per les visites.
- Pacients, visitants o persones acompanyants han de parlar davant de les barreres de vidre o plàstic a l'àrea de la recepció.
- Alertar als pacients de no arribar aviat amb l'objectiu d'evitar esperes improductives a l'hospital i minimitzar les aglomeracions a la sala d'espera (poden esperar al cotxe).

Zones de descans, cafeteria i menjador

- Evita zones concorregudes a l'hospital: les cafeteries, restaurants, zones de descans [SBOC]
- En aquests espais el risc de contagi és particularment alt fins i tot guardant la distància de seguretat (2 metres) dels altres individus.
- El servei de pàrking ha de ser suspès (o al menys evitat). Utilització exclusiva per aparcar de pacients i cuidadors, amb aprovisionament disponible d'una cadira de rodes per els pacients que la necessitin.
-

Per els pacients hospitalitzats

Amb la finalitat de protegir els pacients oncològics infectats pel COVID-19 i la seguretat de la sala, els pacients infectats estan generalment separats dels que estan en risc i els que no estan en risc.

Ni visitants ni persones acompanyants poden visitar els pacients confirmats o amb possible infecció del COVID-19.

Pels pacients no infectats per COVID-19 és recomanable evitar visites, no obstant la presència de un (1) visitant o personal acompanyant serà permesa per un temps limitat i després d'una autorització específica. Per pacients no infectats per COVID-19 és recomanable evitar visites, encara que la presència de només un (1) visitant o persona d'acompanyament pot ser permesa durant un temps limitat i després d'una autorització específica.

Expressa els teus desitjos d'assistència mèdica

En circumstàncies extremes, les polítiques hospitalàries imposaran no fer visites a l'hospital (fins i tot pels pacients sense infecció COVID-19) .

Hauràs de plantejar-te preguntes importants per reflexionar i discutir amb els teus éssers estimats, i anotar:

- Quin nivell de qualitat de vida seria acceptable per a mi?
- Quins són els objectius més importants per a mi si la meua salut s'empitjora?
- Si no sóc capaç de parlar per mi mateix, qui és la persona que vull que ho faci per mi?

- Qui **no** deuria estar implicat en prendre decisions sobre mi?
- Si el meu cor es para, vull que em facin una reanimació cardio-pulmonar?

Donació de sang i transfusió de sang durant la pandèmia COVID-19

Em puc infectar del COVID-19 a través d'una transfusió?

Actualment no hi ha evidència que els coronavirus siguin transmissibles per transfusió sanguínia.

Els procediments d'screening abans d'una donació estan dissenyats per prevenir les donacions de persones amb símptomes de malaltia respiratòria. Se'ls demana a tots els donants de fer-se un screening abans d'anar a fer la donació.

Tanmateix, com estem davant de circumstàncies que no hem vist mai abans i que no podíem imaginar veure fa unes setmanes, la solidesa de les dades estan basades només en la experiència mundial dels 3 últims mesos.

Puc donar sang per saber si tinc el COVID-19?

No. No hauries de donar sang per saber si tens el COVID-19. Els centres de transfusió no són centres de test del COVID-19.

Puc infectar-me del COVID-19 donant sang?

No. Donar sang és segur. Sempre s'utilitzen agulles estèrils noves que son rebutjades després de cada utilització. En cas que necessitis sang, els teus familiars, amics, visites i persones acompanyants poden donar-te sang de forma segura.

Vull saber més sobre el COVID-19!!!

Llista de possibles preguntes per fer al teu grup d'atenció mèdica també disponibles a:

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

L' Organització Mundial de la Salut exposa les últimes informacions del COVID-19 a la seva web:

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

Pots trobar més informació útil, sense limitació a les següents webs:

CDC (Center for Disease Control and Prevention)

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

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

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

ACS (American Cancer Society) Fight Cancer During COVID-19 |

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