

Tabela 2 : Ogólne informacje dla pacjentów onkologicznych podczas pandemii COVID-19

Czym jest koronawirus i COVID-19 ?

Koronawirusy należą do rodziny wirusów mogących być przyczyną zwykłego przeziębienia. Czasami mogą powodować poważniejsze choroby układu oddechowego, takie jak ciężki zespół ostrej niewydolności oddechowej (Severe Acute Respiratory Syndrome: SARS) i bliskowschodni zespół niewydolności oddechowej (Middle East Respiratory Syndrome: MERS).

COVID-19 jest chorobą związaną z nowym koronawirusem beta, o nazwie ciężki zespół ostrej niewydolności oddechowej (SARS-CoV-2) po raz pierwszy stwierdzonej w Chinach w grudniu 2019 r. Jest to wirus RNA, wysoce zakaźny, o wyższym poziomie śmiertelności niż wirusy grypy i H1N1.

Dyrektor Generalny Światowej Organizacji Zdrowia ogłosił COVID-19 globalną pandemią w dniu 11 marca 2020 r.

Co to jest Pandemia ?

Pandemia to infekcja, która rozprzestrzeniła się na kilka krajów lub kontynentów, zwykle dotyczy dużej liczby ludności. W czasie pisania wytycznych, COVID-19 dotknął 209 kraje i terytoria na całym świecie, z ponad 1 563 000 potwierdzonych zakażonych pacjentów i ponad 91.830 zgonów. W tym czasie Włochy, Hiszpania, USA, Francja, Chiny i Iran były krajami zgłaszającymi najwyższy wskaźnik zgonów z powodu tej choroby.

Jakie jest prawdopodobieństwo poważnego przebiegu choroby, jeśli zachoruję na COVID-19 ?

Zasadniczo, COVID-19 rozprzestrzeniła się w podobny sposób jak zwykłe przeziębienie lub grypa, przy czym w przypadku tej infekcji znaczna część zarażonych osób jest bezobjawowa lub ma objawy łagodne do umiarkowanych.

W przypadku wystąpienia łagodnych objawów zwykle wystarcza przebywanie w domu i objawowe leczenie jak w przypadku przeziębienia lub grypy.

Podobnie do innych koronawirusów, infekcja SARS-COV-2 czasami może prowadzić do poważnego wirusowego zapalenia płuc i ciężkiej ostrej niewydolności oddechowej, rzadko może być przyczyną zgonu.

Kto jest w grupie najwyższego ryzyka wystąpienia poważnego zakażenia układu oddechowego? Czy będąc pacjentem onkologicznym jestem bardziej zagrożony?

Ciężkie postacie infekcji dróg oddechowych występują głównie u osób starszych, osób z osłabionym układem odpornościowym i pacjentów z chorobami współistniejącymi (nowotwór, cukrzyca, choroby płuc i serca, niewydolność nerek, choroby autoimmunologiczne, stan po przeszczepie narządów, immunosupresja) lub w czasie ciąży.

Z tych powodów pacjenci z chorobą nowotworową powinni szczególnie przestrzegać zaleceń dotyczących unikania infekcji.

Pomimo ograniczonej liczby dostępnych dowodów aby wyciągnąć jednoznaczne wnioski, dwa raporty z Chin wyraźnie podkreśliły, że pacjenci onkologiczni mieli wyższe ryzyko zakażenia SARS-CoV-2, wyższe ryzyko poważnego przebiegu z pobytym na oddziale intensywnej terapii i zgonem.

Można to wyjaśnić faktem, że pacjenci onkologiczni mogą mieć obniżoną odporność z powodu choroby nowotworowej, powikłań pooperacyjnych, immunosupresyjnego efektu leczenia (chemioterapia, radioterapia, przeszczep), niskiego stanu sprawności, niedożywienia i / lub kacheksji.

Niemniej jednak, poziom immunosupresji jest różny i zależy od wielu czynników między innymi sprawności pacjenta, rodzaju zastosowanej terapii, czasu, jaki upłynął od ostatniego leczenia, obecności chorób hematologicznych, przeszczepu szpiku kostnego, wieku pacjenta i chorób współistniejących.

Tak więc, jeśli jesteś w trakcie leczenia onkologicznego lub byłeś leczony w przeszłości, możesz skontaktować się z lekarzem lub centrum medycznym, aby zapytać o ryzyko zakażenia COVID-19.

W jaki sposób rozprzestrzenia się wirus SARS-CoV-2?

SARS-CoV-2 jest wirusem przenoszonym głównie drogą kropelkową i rozprzestrzenia się gdy zarażona osoba rozmawia, kaszle lub kicha. Wirus przenosi się poprzez aerozol z dróg oddechowych zarażonych osób docierając bezpośrednio do oczu, nosa lub ust osób pozostających w bliskim kontakcie z pacjentem (w odległości 2 metrów, ok. 7 stóp).

Dodatkowo kropelki mogą osiąść na powierzchniach. Ludzie, którzy dotykają czegoś, na co osiadły krople aerozolu od zainfekowanej osoby, mogą albo zarazić siebie (dotykając oczu, nosa lub ust), albo inne osoby (poprzez bliski kontakt osobisty, taki jak przytulanie lub uściśnięcie ręki).

Jakie są objawy?

Objawy najczęściej pojawiają się 2-14 dni (średnio 4 dni) po ekspozycji i obejmują gorączkę, kaszel, katar, ból gardła, zmęczenie, bóle mięśni i biegunkę. Zgłaszano również nagłe pojawienie się utraty węchu i / lub utraty smaku (nawet przy braku objawów z górnych dróg oddechowych).

WAŻNE! Natychmiastowej pomocy medycznej należy szukać w przypadku: wysokiej gorączki (wyższej niż 38 stopni Celsjusza), problemów z oddychaniem, duszności, bólu w klatce piersiowej, splątania, zasinienia warg lub twarzy.

Table 3: Jak mogę chronić się sam? Czy istnieje protokół lub specjalne zalecenia, których pacjenci onkologiczni powinni przestrzegać aby uniknąć infekcji COVID-19 koronawirusem ?

Jak mogę chronić się sam?

Postępuj zgodnie z zaleceniami wydanymi przez Rząd i Ministerstwo Zdrowia.

Pierwotna profilaktyka: Obecnie, w przypadku braku ustalonego leczenia COVID-19, najlepszym sposobem zapobiegania zachorowaniu jest unikanie narażenia na ekspozycję wirusa SARS-CoV-2.

Pierwotna prewencja może być osiągnięta przez wprowadzenie ścisłych zaleceń dotyczących zastosowania odpowiednich środków higieny oraz modyfikacji zachowania.

W czasie tworzenia rekomendacji, liczba przypadków zachorowań na COVID-19 gwałtownie rośnie. Chociaż te zalecenia są bardzo restrykcyjne, nie sugerujemy ich łagodzenia dopóki nie poprawi się lokalna sytuacja epidemiologiczna

Zalecenia dotyczące higieny osobistej i otoczenia.

Znaczenie środków higieny zostało podkreślone przez wszystkie badane towarzystwa onkologiczne..

Zalecenia obejmują:

Higiena osobista:

- ✓ Często myj ręce wodą z mydłem przez co najmniej 20 sekund (tyle czasu potrzeba aby dwukrotnie zaśpiewać "Happy Birthday To You").
- ✓ Używaj środka dezynfekującego do rąk z 70% lub wyższym stężeniem alkoholu do momentu kiedy będziesz mógł umyć ręce wodą z mydłem (jeśli to możliwe zawsze miej przy sobie środek dezynfekujący!).
- ✓ Unikaj dotykania oczu, nosa i ust. **Najpierw umyj ręce!**
- ✓ Podczas kaszlu i kichania zasłaniaj usta i nos chusteczką higieniczną (ręcznikiem papierowym), po czym natychmiast wyrzuć ją do śmieci. Jeśli nie masz chusteczki, podczas kaszlu i kichania, zasłaniaj usta łokciem (nigdy dłonią !)
- ✓ Podczas leczenia onkologicznego, jama ustna może być miejscem infekcji, dlatego oprócz regularnego szczotkowania zębów pamiętaj o stosowaniu antybakteryjnych płynów do płukania jamy ustnej

Higiena otoczenia:

- ✓ Regularnie czyść i dezynfekuj przedmioty i powierzchnie w domu (zwykle używane chusteczki i spraye zniszczą wirusa) i w biurze (użyj dostępnych chusteczek a następnie wyrzuć je do kosza)
- ✓ Pamiętaj o czyszczeniu miejsc często dotykanych przez ludzi, takich jak klamki, telefony, klawiatury, krzesła, powierzchnia stołu, włączniki światła (wg. danych WHO koronawirus może przetrwać na powierzchniach przez kilka godzin, a nawet dni)
- ✓ Dotykaj jak najmniej przedmiotów w pojazdach, sklepach, szpitalach (klucze, klamki, poręcze, gotówka, terminale płatnicze, bankomaty).
- ✓ Umyj zakupione warzywa i owoce.

Modyfikacja zachowania:

W związku z tym że ilość zachorowań COVID-19 szybko narasta zaś pacjenci onkologiczni są w grupie wysokiego ryzyka narażenia na to zachorowanie, pierwszym krokiem powinna być kontrola mechanizmów rozprzestrzeniania infekcji. Dlatego na tym etapie pandemii zdecydowanie rekomenduje się "pozostanie w domu" i "zakaz zgomadzeń"

Zostań w domu!!! ... i nie spotykaj się z innymi nawet w swoim domu!!!

Praktykuj dystans społeczny, nawet jeśli czujesz się dobrze!

Pacjenci onkologiczni którzy aktualnie są w trakcie radioterapii lub chemioterapii, lub uptynęli krótki okres czasu od leczenia (leczenie immunosupresyjne lub zastosowanie kortykosteroidów), mają poważne choroby współistniejące (dotyczące układu oddechowego, krążenia czy choroby autoimmunologiczne), są w podeszłym wieku lub mieli przeprowadzoną transplantację szpiku kostnego, powinni być zachęceni do pozostania w domu i unikania spotkania z innymi. Jest to ważne, ze względu na fakt, iż ich układ immunologiczny może być mniej wydolny po zastosowanej terapii.

Powinieneś unikać wychodzenia z domu poza sytuacjami koniecznymi.

Nie powinieneś wychodzić na zakupy, nawet jeśli to dotyczy niezbędnych środków czy leków. Możesz skorzystać z usług dostawy produktów z supermarketów poprzez zakupy w internecie lub poprosić rodzinę, przyjaciół, sąsiadów o pomoc w zakupach. Zakupione produkty powinni pozostawić pod twoimi drzwiami

Jeśli nie jesteś leczony i musisz pracować/uczyć się, spróbuj wykonywać te czynności zdalnie z domu (idź do pracy tylko jeśli jest to niezbędne i nie możesz pracować z domu).

Jeśli to możliwe używaj serwisów medycznych (tele-porady i poczty elektronicznej) zamiast osobistego spotkania z twoim lekarzem. Jeśli potrzebujesz recepty, lekarz może wystawić e-receptę podczas gdy ty pozostajesz w domu

Zostań w kontakcie z przyjaciółmi używając forów internetowych. Stosuj dystans społeczny i unikaj spotkań w domu z osobami spoza najbliższej rodziny.

W tym trudnym czasie , zalecane jest nie przyjmowanie gości i przyjaciół w domu (Bądź ostrożny !!! Osoby zarażone koronawirusem mogą wyglądać zdrowo!) Unikaj opieki nad dzieckiem w domu... mogą być potencjalnym źródłem infekcji ze środowiska zewnętrznego

W przypadku gdy musisz wyjść na zewnątrz z powodu istotnej konieczności:

- ✓ Unikaj przebywania w miejscach publicznych, gęsto zaludnionych przestrzeniach (kina, teatry, imprezy, tłumy ludzi)
- ✓ Unikaj środków transportu publicznego (pociągi, autobusy, metro, taksówki).
- ✓ W piekarni weź bułki, rogaliki, chleb prosto do torby, lepiej kupuj pakowane produkty piekarnicze
- ✓ Unikaj podróżowania!!!

Unikaj uścisków dłoni, przytulania, pocałunków, stania lub siedzenia w pobliżu innych osób, przyjaciół i rodziny... zachowaj dystans około 2 metrów (ok. 6 stóp) nawet jeśli jesteś w domu! (póki epidemia COVID-19 nie zacznie mijać)

Unikaj dzielenia się jedzeniem i przyborami kuchennymi (sztućce, szklanki, serwetki itp) i innymi przedmiotami bez ich odpowiedniego oczyszczenia

Należy często wietrzyć dom i spędzać czas na świeżym powietrzu.

W szczególności unikaj kontaktu z ludźmi z objawami infekcji dróg oddechowych (kichanie, kaszel, ból gardła, duszność, uogólnione bóle mięśni lub gorączka) i nie dziel się z nimi rzeczami osobistymi.

Unikaj kontaktu z osobami przybywającymi z zagranicy, z objawami grypopodobnymi ale również bez takich objawów

Pacjenci wyleczeni z nowotworu i pacjenci pozostający aktualnie bez leczenia

Jeśli jesteś wyleczonym z choroby nowotworowej lub minęło dużo czasu od ostatniego leczenia, być może nie będziesz musiał stosować tak rygorystycznych środków, szczególnie jeśli nie jesteś w podeszłym wieku, nie miałeś przeszczepu szpiku kostnego i nie masz innych przyczyn osłabionego układu odpornościowego. Możesz zapytać swojego onkologa o ryzyko zakażenia, i czy w twoim przypadku potrzebne są szczególne środki ostrożności.

Niemniej jednak podczas pandemii, takiej jak ta, należy zwracać uwagę na wiadomości od władz lokalnych, ponieważ mogą one nałożyć dalsze środki ostrożności (takie jak „pozostanie w domu” i „zakaz zgromadzeń”) w celu kontroli pandemii. Szczególne środki higieny osobistej i otoczenia, a także większość ograniczeń w zachowaniach społecznych (dystans społeczny, częste i właściwe mycie rąk, nie dotykanie twarzy, unikanie gromadzenia się, utrzymywanie powierzchni w czystości poprzez ich dezynfekcję) powinny być zawsze wdrożone. Zapytaj swojego lekarza!

Podczas pandemii unikaj zbędnych podróży międzynarodowych i rejsów morskich (nawet jeśli w twoim kraju są dozwolone) i zostań w domu! Pomoże to w kontroli epidemii COVID-19 i zmniejszy ryzyko narażenia. Należy pamiętać, że w niektórych krajach można skontaktować się z lokalnymi władzami w celu uzyskania informacji o niezbędnych środkach, które należy podjąć podczas wizyty w kraju)

Użycie maski:

Do tej pory regularne stosowanie maski na twarz w populacji, nawet w grupie narażonej nie było rutynowo zalecane, chyba że osoba była chora. Jednak ostatnie wytyczne Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom (US) oraz Europejskiego Centrum Zapobiegania i Kontroli Chorób sugerują, aby ogół populacji nosił maskę zakrywającą usta za każdym razem, gdy dana osoba znajdzie się w zatłoczonym miejscu, nawet jeśli jest bezobjawowa. Pomoże to zmniejszyć ryzyko przeniesienia wirusa przez osoby, które są zarażone ale o tym nie wiedzą (przechodzą infekcję bezobjawowo).

Te same wytyczne powinny być przestrzegane przez pacjentów onkologicznych. Musisz nosić maskę aby zakryć usta, gdy znajdziesz się w zatłoczonym miejscu, nawet jeśli jesteś bezobjawowy.

Używanie masek na twarz powinno być traktowane jedynie jako środek uzupełniający, a nie jako zamiennik ustanowionych środków zapobiegawczych opisanych powyżej

Używanie maski jest obowiązkowe podczas wizyty w Centrum Onkologii, zarówno dla Ciebie, jak i osoby towarzyszącej

Istnieją pewne ostrzeżenia, że nieprawidłowe użycie maski może zwiększyć ryzyko infekcji. Może to być spowodowane niewłaściwym założeniem maski lub częstym kontaktem dłoni z twarzą (np. z powodu zaparowania okularów, chęci podrapania z powodu swędzenia, konieczności wymiany maski, ciągłego zakładania i zdejmowania z dowolnego powodu).

Należy pouczyć pacjenta o prawidłowym założeniu maski, jej umiejscowieniu i usunięciu. Zapamiętaj! Nie dotykaj zewnętrznej powierzchni maski i myj ręce bezpośrednio przed i po jej usunięciu.

Maski nie wolno ponownie używać!

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

Ponieważ użycie maski przyczynia się do fałszywego poczucia bezpieczeństwa, pamiętaj, że użycie maski nie chroni cię całkowicie i musisz nadal zachować wystarczającą odległość od innych ludzi (około 2 metry, ok. sześć stóp).

Tabela 4: Co zrobić, jeśli ktoś ma objawy?

Czy istnieje jakaś szczepionka lub leczenie?

Czy istnieje jakakolwiek dieta lub skuteczna suplementacja skuteczna przeciwko infekcji COVID-19?

Co zrobić, jeśli ktoś z rodziny ma objawy?

(lub jeśli ktoś jest bezobjawowy, ale prawdopodobnie zainfekowany)

Powinieneś unikać :

- zainfekowanych osób zarówno objawowych jak i bezobjawowych, dopóki ich wynik testu nie będzie negatywny.
- bezobjawowych osób, ale prawdopodobnie zarażonych (osoby z kontaktu z osobą chorą), przez 14 dni kwarantanny / do uzyskania ujemnego wyniku testu
- osób z łagodnymi objawami (bez wykonanego testu przez SANEPID) przez 14 dni i całkowitego ustąpienia objawów (zapytaj swojego lekarza)

Jeśli to możliwe, powinieneś przebywać w innym mieszkaniu. Jeśli takie rozwiązanie jest niemożliwe, powinieneś bezwzględnie unikać bliskiego kontaktu. Należy unikać dzielenia łóżka (jeśli to możliwe), dzielenia się jedzeniem i przyborami kuchennymi i toaletowymi (sztućce, szklanki, serwetki, ręczniki kąpielowe, ręczniki do rąk, ściereczki itp.) oraz innymi przedmiotami bez ich właściwego zdezynfekowania. Jeśli to możliwe, unikaj korzystania ze wspólnych przestrzeni, takich jak kuchnia lub łazienka. Pamiętaj o regularnej wentylacji wspólnych pomieszczeń. Jeśli nie masz drugiej łazienki lub toalety, posprzątaj wspólną łazienkę, szczególnie dezynfekując powierzchnie, których dotykasz. Dzieląc z kimś wspólną przestrzeń, zachowaj bezpieczną odległość! (2 metry, ok. 7 stóp). Poinformuj osobę z, z którą dzielisz wspólne mieszkanie o tym, jak ważne jest, aby pozostawać w izolacji przez 14 dni. Regularnie wyrzucaj śmieci.

Niestety, ludzie mieszkający w tym samym domu są najczęściej zarażeni w momencie wystąpienia objawów i / lub diagnozy u współlokatora, co stanowi ograniczenie powyższych zaleceń.

Co zrobić jeśli jesteś bezobjawowy?

WAŻNE! Należy natychmiast zwrócić się o pomoc medyczną w przypadku: wysokiej gorączki (wyższej niż 38 stopni C lub 100,3 stopnia F), duszności, bólu w klatce piersiowej, splątania, zasinienia warg lub twarzy. Niezwłocznie skontaktuj się ze swoim lekarzem lub Centrum Onkologii.

Uwaga: jeśli jesteś w trakcie leczenia onkologicznego (chemioterapia / radioterapia / immunoterapia) i masz gorączkę, niezależnie od innych objawów, natychmiast skontaktuj się z lekarzem lub Centrum Onkologii. Możesz mieć działania niepożądane związane z leczeniem, które należy leczyć i może być konieczne przyjęcie do szpitala. W przypadku podejrzenia COVID-19, przejdiesz odpowiednie testy.

Co zrobić, jeśli miałeś kontakt z osobą z potwierdzonym zakażeniem koronawirusem i / lub jeśli jesteś bezobjawowy / łagodnie objawowy z podejrzeniem lub potwierdzeniem infekcji COVID-19?

Większość osób z COVID-19 jest bezobjawowa lub ma łagodne objawy grypy lub przeziębienia

Postępowanie: w przypadku wystąpienia łagodnych objawów, takich jak gorączka, katar, łagodny suchy kaszel lub inne objawy o niewielkim nasileniu, należy skontaktować się ze swoim lekarzem poprzez teleporadę i pozostać w domu!

Udanie się na SOR jest niezbędne tylko w nagłych przypadkach u pacjentów z nasilonymi objawami.

Proste środki, które należy zastosować w przypadku występowania objawów: zakryj nos i usta podczas kaszlu lub kichania. Jeśli używasz chusteczki, natychmiast po użyciu wyrzuć ją do śmieci. Jeśli nie masz chusteczki, kasłaj i kichaj w zgięcie łokcia.

Użyj paracetamolu, aby zmniejszyć gorączkę.

Funkcjonowanie w domu: jeśli jesteś zarażony lub podejrzewasz zakażenie COVID-19, powinieneś zostać poddany kwarantannie, wycofany z życia społecznego, aż do pełnego wyzdrowienia. Jest to środek o największym wpływie na zahamowanie transmisji.

- Jeśli jesteś samodzielny i nie potrzebujesz pomocy, nie jesteś w podeszłym wieku i nie masz poważnych chorób współistniejących, w miarę możliwości przenieś członków rodziny do innego miejsca zamieszkania.
- Alternatywnie, możesz pozostać w domu, ale nie dzielić łóżka (jeśli to możliwe), nie dzielić jedzenia i przyborów kuchennych i toaletowych (sztućce, szklanki, serwetki, ręczniki kąpielowe, ręczniki do rąk, ściereczki itp.) i innych typów przedmiotów bez ich właściwego oczyszczenia. Jeśli to możliwe, unikaj korzystania ze wspólnych przestrzeni, takich jak kuchnia lub łazienka. Pamiętaj o regularnym otwieraniu okien we wspólnych przestrzeniach (jeśli możesz). Jeśli nie masz drugiej łazienki lub toalety, sprzątnij wspólną łazienkę, dezynfekując powierzchnie, których musisz dotykać. Dzielenie wspólnej przestrzeni, zachowaj bezpieczną odległość! (2 metry, ok. 7 stóp). Poinformuj znajomych i osoby mieszkające z tobą o znaczeniu twojej izolacji w okresie 14 dni. Regularnie wyrzucaj śmieci.
Najczęściej ludzie mieszkający w tym samym domu są już zarażeni w momencie wystąpienia objawów i / lub diagnozy u współlokatora, co stanowi ograniczenie powyższych zaleceń.

Czy są dostępne szczepionki lub leki przeciw infekcji COVID-19?

Szczepionki: Nie ma dostępnych szczepionek przeciwko COVID-19.

Od marca 2020 roku, szczepionki przeciwko COVID-19 są testowane na zdrowych ochotnikach w badaniach klinicznych. Niemniej jednak może upłynąć do 12 miesięcy, zanim szczepionka stanie się dostępna do użycia.

Dopóki nie będzie dostępna szczepionka, środki prewencyjne w sposobie zachowania pozostaną podstawą postępowania przeciwko rozprzestrzenianiu się choroby

Leki: Nie ma jeszcze dostępnych leków na bezobjawowe lub łagodne przypadki COVID-19. Należy stosować leczenie podobne jak w przeziębieniu lub grypie.

W związku z tym, że sytuacja dotycząca pandemii szybko się zmienia, lekarz zaleci Ci konkretne leczenie konieczne

w przypadku, jeśli rozwiniesz ciężką postać infekcji COVID-19. **(Zapytaj swojego lekarza poprzez system teleporad)**

Kilka nowych leków jest testowanych w badaniach klinicznych, większość z nich stosuje się w ciężkiej postaci COVID-19. Chlorochina, lek stosowany obecnie w leczeniu malarii, wykazuje obiecujące wyniki. Jest obecnie stosowany w wielu krajach do leczenia pacjentów z ciężką postacią zakażenia COVID-19. Niemniej jednak, żadne randomizowane badanie z jednoznaczną oceną wartości chlorochiny w leczeniu infekcji koronawirusem, nie jest dostępne.

Czy istnieją jakieś specjalne leki pozwalające zapobiec zakażeniu COVID-19?

W momencie pisania manuskryptu, nie ma żadnego zalecanego leku zapobiegającego infekcji koronawirusem. Antybiotyki działają tylko przeciwko infekcjom bakteryjnym i nie są przydatne w zapobieganiu infekcji koronawirusem.

Czy istnieje jakakolwiek dieta lub suplementacja albo jakikolwiek lek z obszaru medycyny alternatywnej, który okazał się skuteczny przeciwko zakażeniu COVID-19?

Pomimo niektórych twierdzeń pojawiających się w sieci, nie ma solidnych dowodów na to, że dieta, medycyna alternatywna lub suplementacja (dożylny wlew składników odżywczych, witamin, minerałów, aminokwasów, przeciwutleniaczy i innych składników odżywczych) może pomóc w zwalczaniu zakażenia COVID-19 przez wzmocnienie układu odpornościowego.

WHO wygenerowało poradę dotyczącą infekcji koronawirusem (COVID-19) dla "publicznych pogromców mitów" Jest ona dostępna w Internecie. (WHO: Światowa Organizacja Zdrowia)

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

Tabela 5: Pozostań zdrowy i ciesz się pobyt w domu
Wskazówki dotyczące radzenia sobie z lękiem i stresem!

Pozostań zdrowy

Zdrowy tryb życia może pozytywnie wpływać na zmniejszenie ryzyka zachorowania (w tym skłonność i ciężkość przebiegu infekcji wirusowych, grypy lub przeziębienia; prawdopodobieństwo zachorowania na nowotwór, choroby serca i cukrzycę).

Pozostań tak zdrowy, jak tylko możesz!

- Oddychaj świeżym powietrzem!
Często przewietrzaj dom i spędzaj czas na świeżym powietrzu.
 - Otwórz okno codziennie, wiele razy dziennie
 - Możesz spędzić trochę czasu w swoim prywatnym ogrodzie, szczególnie przy dobrej pogodzie. Pamiętaj jednak o zachowaniu dystansu nawet z członkami rodziny!
- Wykonuj łagodne ćwiczenia fizyczne
- Pozostań zajęty - baw się dobrze!
 - To czas na hobby!
 - Wykorzystaj swoją kreatywność! Możesz gotować, rysować i grać w gry planszowe...
 - Zadbaj o swój dom. Co z twoją garderobą? To czas na sezonową wymianę ubrań! To czas na zrobienie czegoś w domu, co odkładałeś na później!
 - Tak, nadszedł moment, aby spędzić przyjemny czas z rodziną. Pamiętaj jednak o zachowaniu dystansu społecznego.
 - Słuchaj radia, oglądaj telewizję lub bierz udział w relaksujących programach on-line. (Staraj się unikać programów, które nadmiernie podkreślają problemy pandemii COVID-19. To ci nie pomoże). Wybieraj przyjemne programy.
 - Zrelaksuj się i spędzaj więcej czasu ze znajomymi korzystając z technologii pozwalających na zachowanie dystansu społecznego: social media (Facebook, Instagram), blogi (Twitter), smsy i połączenia telefoniczne oraz rozmowy wideo (Skype itp.).
 - Graj w gry wideo
 - Przełącz się na zdalną pracę i naukę w domu.
 - Upewnij się, że masz wystarczającą ilość leków na pokrycie swoich potrzeb przez 30 dni [ASCO, WP].
 - Skorzystaj z usług dostawy z supermarketów i sklepów internetowych lub poproś przyjaciół, rodzinę lub sąsiadów o odbiór zakupów i leków. Powinni pozostawić je przed twoimi drzwiami [NHS, MKOT, WP].
- Odpocznij w razie potrzeby... masz czas!
- Pij dużo wody / pozostań nawodniony
 - pomoże to twojemu zdrowiu i kondycji
 - pamiętaj, że osoby starsze mogą mieć mniejsze pragnienie (Zaprogramuj swoje codzienne nawadnianie. Jesteś jak kwiat !)
- Unikaj palenia papierosów i picia alkoholu
 - są szkodliwe dla zdrowia, osłabiają układ odpornościowy i mogą potencjalnie predysponować do infekcji wirusowych
 - jesteś w domu w zamkniętym otoczeniu, potrzebujesz czystego powietrza!
- Jedz zdrowo:
 - wprowadź do swojej diety więcej owoców i warzyw (pamiętaj o ich dokładnym oczyszczeniu)
 - redukcji tłuszcz zwierzęcy
- Jeśli masz zwierzęta w gospodarstwie domowym
 - nie ma dowodów na to, że zwierzęta towarzyszące / zwierzęta domowe, takie jak psy i koty, mogą zostać

zarażone koronawirusem. Możesz miło spędzić czas ze swoim zwierzątkiem.

- Dużo śpij
- Zarządzaj swoim stresem.

Stres i niepokój

Epidemia COVID-19 może być stresująca. Strach i lęk przed chorobą może być przytłaczający.

Czy jestem zestresowany?

Istnieje kilka symptomów, które mogą wskazywać że jesteś zestresowany

Rozpoznanie tych symptomów jest szczególnie ważne dla osób podatnych na stres, szczególnie tych, które już miały problemy ze zdrowiem psychicznym.

Czy odczuwasz niepokój, nerwowość, łatwo wpadasz w rozdrażnienie, obwiniasz innych lub kłócisz się, jesteś niespokojny, wzburzony i nie możesz się zrelaksować ani spać? Czy czujesz się przygnębiony i nieefektywny, nie możesz się skoncentrować ani zapamiętywać, nie możesz ukończyć niektórych prac i jesteś rozproszony? Czy twój apetyt się zmienił, czy boli cię głowa? Czy chcesz pozostać stale sam?

- Sugestie w sekcji „Pozostań zdrowy” mogą Ci pomóc.

Sugerujemy również:

- Bądź kreatywny w utrzymaniu kontaktu z innymi. Zapoznaj się z sugestiami dotyczącymi relaksu i spędzania czasu ze znajomymi za pomocą technologii pozwalających na dystansowanie społeczne.
- Dzwon lub rozmawiaj przez internet z osobami, którym ufasz (członkami rodziny, przyjaciółmi, mentorami) i dziel się z nimi swoimi doświadczeniami, uczuciami i obawami. To może być bardzo pomocne.
- Weź udział w przyjemnych zajęciach i spróbuj zaakceptować okoliczności, których nie można zmienić
- Rozluźnij ciało i umysł poprzez medytację, jogę, łagodne ćwiczenia, spacer, muzykę, czytanie dla przyjemności i łagodne ćwiczenia, równomierne oddychanie i relaksację mięśni
- Uświadom sobie, że zrozumiałe jest uczucie niepokoju i zmartwienia. Staraj się zachować poczucie nadziei i myśl pozytywnie. Zmień motto z „to jest okropny czas” na „to jest okropny czas, ale mogę przez to przejść”.
- Jeśli stwierdzisz, że stresujesz się oglądając wiadomości, przestań oglądać, szczególnie przed snem.
- Jedz zdrową żywność (unikaj żywności o wysokiej zawartości cukru, alkoholu i zbyt dużej ilości kofeiny).
- Utrzymuj codzienną rutynę i harmonogram, pomimo zakłóceń. Na przykład, kontynuuj budzenie o regularnej porze, nawet jeśli pracujesz w domu.
- Zwiększ pozytywne zachowania radzenia sobie, które działały w przeszłości.
- Planuj z wyprzedzeniem, aby uniknąć niedoboru ważnych produktów lub leków (tak jak opisano wcześniej)
- Miej odpowiednią ilość snu. Dobra higiena snu obejmuje następujące zachowania:
 - Postępuj zgodnie z dotychczasową rutyną snu (te same godziny zasypiania i budzenia)
 - Spróbuj spać, gdy jesteś zmęczony, ale jeśli sen nie jest możliwy, spróbuj czegoś relaksującego, na przykład słuchania audiobooków lub medytacji dostępnych w bezpłatnych aplikacjach.
 - Unikaj kofeiny, nikotyny i alkoholu na 4-6 godzin przed snem
 - Unikaj drzemek w ciągu dnia, z wyjątkiem drzemki trwającej mniej niż godzinę przed 15.00.
 - Używaj łóżka tylko do spania.
 - Wyłącz wszelkiego rodzaju światła i trzymaj telefon z dala od łóżka. Ponadto na dwie godziny przed snem zaprzestań używania komputera, telewizora lub telefonu
 - Ćwiczenia fizyczne mogą poprawić jakość snu i zmniejszyć stres

Wyżej wymienione środki zachowania zdrowia mogą pomóc Ci poczuć się lepiej. W przypadku utrzymywania



The Author and the main coordinator:

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

się stresu skonsultuj się z lekarzem.

Bardziej szczegółowe informacje na temat poprawy sprawności fizycznej i psychicznej można znaleźć na stronie internetowej American Cancer Society (zarówno w języku angielskim, jak i hiszpańskim):

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>

Tabela 6: Zaufaj swojemu lekarzowi i zespołowi leczącemu

Zaufaj swojemu lekarzowi i zespołowi leczącemu

Głównym celem zespołu leczącego jest zapewnienie Tobie bezpieczeństwa i zagwarantowanie wysokiej jakości Twojego leczenia.

Podczas przedłużającej się epidemii lekarze Centrum Onkologii mogą podjąć działania w celu zmniejszenia częstotliwości wizyt szpitalnych u pacjentów onkologicznych

Jest to oparte na:

1. doświadczeniu z Chin (szpital Zhongnan Uniwersytetu Wuhan w Hubei), gdzie zauważono, że częstość występowania infekcji COVID-19 była szczególnie wysoka wśród pacjentów onkologicznych. Negatywnie wpłynęło to na wyniki leczenia tych chorych, gdyż prawdopodobieństwo zgonu było większe z powodu dołączenia się tej infekcji.
2. prawdopodobnych niedoborach personelu, które mogą mieć wpływ na funkcjonowanie Centrum Onkologii podczas epidemii COVID-19, wywołanych:
 - przenoszeniem pracowników służby zdrowia między oddziałami/szpitalami w związku z epidemią COVID-19
 - koniecznością kwarantanny lub samoizolacji pracowników służby zdrowia

Ufaj swojemu lekarzowi i zaleceniom Centrum Onkologii.

W niektórych przypadkach ryzyko zakażenia SARS-CoV-2 i związane z nim powikłania przewyższają korzyści z terminowego leczenia przeciwnowotworowego. Lekarze mogą zalecić pominięcie jednego lub kilku cykli leczenia lub opóźnienie go o kilka tygodni, aż ryzyko infekcji będzie niższe.

Jeśli miałeś kontakt z potwierdzonym przypadkiem infekcji COVID-19 i jesteś poddany kwarantannie, chemioterapię należy odroczyć do czasu, aż upłynie potencjalny czas inkubacji wirusa (14 dni).

W przypadku potwierdzonego zakażenia koronawirusem, leczenie onkologiczne zostanie przerwane lub nie zostanie rozpoczęte do czasu ustąpienia infekcji

Za pomocą teleporady skonsultuj się z lekarzem w celu uzyskania informacji na temat korzyści i ryzyka kontynuowania lub opóźniania leczenia onkologicznego oraz możliwości odroczenia tego leczenia.

Możliwość odroczenia leczenia lub wydłużenia odstępów czasu między wizytami będzie oceniana indywidualnie dla każdego przypadku, zgodnie ze stanem klinicznym, biologicznymi cechami guza i potencjalnym zagrożeniem dla zdrowia wynikającym z ciężkiej infekcji COVID-19.

Podczas pandemii może być bezpieczniejsze i wskazane:

- odroczenie rutynowych , nie pilnych wizyt kontrolnych.
- opóźnienie i zmiana terminu planowych operacji, szczególnie u pacjentów wysokiego ryzyka w podeszłym wieku lub ze współistniejącymi chorobami .
- nadanie priorytetu chirurgii onkologicznej w przypadku wskazań pilnych i agresywnych nowotworów (w

celu uniknięcia śmiertelności z powodu nowotworów) .

- opóźnienie i zmiana harmonogramu chemioterapii uzupełniającej (szczególnie w przypadku, gdy korzyść z chemioterapii uzupełniającej jest niska lub wątpliwa).

- opóźnienie stosowania leków takich jak bisfosfoniary (stosowane w celu zmniejszenia zdarzeń kostnych w szpiczaku i guzach litych) oraz upustów krwi (np. w przypadku polycytemii, hemochromatozy).

COVID-19 może wpłynąć na sposób funkcjonowania Centrów Onkologii

COVID-19 może wpłynąć na działanie pracowników służby zdrowia, zmieniając sposób funkcjonowania Centrum Onkologii. Stosowane są różne procedury bezpieczeństwa, aby zminimalizować narażenie pacjenta. Pracownicy służby zdrowia mogą być zmuszeni do przeniesienia do innych oddziałów, co będzie miało wpływ na istniejący poziom zatrudnienia. Planowane wizyty w Twoim ośrodku onkologicznym mogą wymagać odwołania lub opóźnienia.

W bardzo rzadkich przypadkach oddziały onkologiczne mogą być zmuszone działać jako "ostre" oddziały, aby sprostać rosnącym wymaganiom w związku z epidemią COVID-19. W tych ekstremalnych okolicznościach, jeśli przechodzisz leczenie ratujące życie, szczególnie z założeniem radykalnym, oczekuje się, że zostanie ono przekazane innemu funkcjonującemu ośrodkowi onkologicznemu, aby kontynuować terapię.

Należy pamiętać, że w tych okolicznościach Centrum Onkologii zastosuje różne środki, aby zapewnić bezpieczeństwo Tobie i pozostałym pacjentom i personelowi. Może to zmienić rutynę, której do tej pory doświadczyłeś.

Postępuj zgodnie ze wskazówkami, zachowaj spokój i bądź pewny, że Twój zespół onkologiczny będzie cię wspierać !!!

Dziękujemy za zrozumienie tych zmian.

Doustna chemioterapia: Aby zmniejszyć liczbę wizyt w szpitalu, można wydać większą ilość leków doustnych. Ocena kliniczna przez telefon powinna być proponowana przed każdym kolejnym cyklem

Radioterapia podczas epidemii

W nadchodzących tygodniach i miesiącach oczekuje się, że pandemia będzie miała istotny wpływ na pacjentów, pracowników służby zdrowia i wyposażenie ośrodków radioterapii (również może być zainfekowane).

Może to wpływać na sposób prowadzenia radioterapii.

A zatem:

- Pilne przypadki onkologiczne (ucisk rdzenia kręgowego lub dróg oddechowych, krwawienie z guza) będą leczone w trybie natychmiastowym.
- Pacjenci z nowotworami, u których leczenie nie może być opóźnione zarówno do radioterapii radykalnej jak i paliatywnej będą oceniani pod kątem zastosowania schematów hypofrakcjonowania.
- W pozostałych przypadkach kwalifikacja do leczenia przeprowadzana będzie przez zespół wielodyscyplinarny poprzez zestawienie obrazu klinicznego i cech biologicznych guza oraz potencjalnego

zagrożenia dla zdrowia wynikającego z ciężkiej infekcji COVID-19

- W potwierdzonych lub podejrzewanych przypadkach COVID-19, możliwość rozpoczęcia, kontynuacji, opóźnienia lub pominięcia radioterapii będzie oceniana indywidualnie dla każdego przypadku przez zespół wielodyscyplinarny po ocenie obrazu klinicznego i cech biologicznych guza.
- Jeśli podczas leczenia wystąpią jakiegokolwiek objawy kliniczne, należy natychmiast powiadomić lekarza i zespół leczący, ponieważ w czasie epidemii cotygodniowe wizyty będą realizowane tylko na wyraźną prośbę pacjenta i w przypadku wystąpienia objawów klinicznych
- Pacjenci z objawami lub potwierdzonym zakażeniem COVID-19; przed przybyciem na oddział radioterapii muszą obowiązkowo założyć maskę chirurgiczną i rękawiczki.

oniczna konsultacja, bez wizyty w Centrum Onkologii jest zalecana jeśli:

- a) masz gorączkę $>38^{\circ}\text{C}$, kaszel, ból gardła lub katar
- b) miałeś bliski kontakt z kimś, u kogo potwierdzono COVID-19 lub kto oczekuje na wynik testu.

Pamiętaj, że pacjenci poddawani radioterapii z jednoczesną chemioterapią bądź uzupełniająco po chemioterapii, a także ci, u których planowany jest przeszczep szpiku kostnego lub z nowotworami hematologicznymi (szpiczak mnogi, chłoniaki) są bardziej narażeni na ryzyko zakażenia niż ci, którzy mają wyłączną radioterapię. Zostanie to wzięte pod uwagę przy opracowywaniu planu leczenia.

Onkohematologiczni pacjenci:

Poziom immunosupresji jest szczególnie wysoki u pacjentów z nowotworami hematologicznymi i po przeszczepie szpiku kostnego.

Higiena osobista, stosowanie sprzętu ochronnego i izolacja społeczna są szczególnie ważne, aby zminimalizować narażenie.

- Pacjenci poddawani rutynowej obserwacji powinni pozostać w domu, a ich wizyty powinny zostać odroczone, ponieważ w społeczeństwie istnieje wysokie ryzyko zakażenia.
- Ze względu na przedłużone i głębokie zahamowanie odporności, nie pilne przeszczepy nie są uzasadnione podczas epidemii COVID-19 (decyzja powinna być zindywidualizowana na podstawie oceny ryzyka i korzyści dla danego pacjenta)

Twój zespół terapeutyczny wybierze dla Ciebie najlepsze postępowanie! Nie decyduj sam! Zapytaj personel medyczny, co jest dla Ciebie najlepsze! Bądź bezpieczniejszy!

Nie przerywaj leczenia onkologicznego, jeśli jest ono zalecone przez lekarzy. Strach przed zakażeniem koronawirusem nie może zakłócać walki z istniejącym nowotworem.

Ważne szczegóły

- Jeśli masz zaplanowane badanie skiningowe w celu wykrycia raka piersi, okrężnicy, szyjki macicy lub płuc, odłóż wizytę na najbliższą przyszłość
- Nie pilne wizyty kontrolne, w przypadku braku objawów mogą być tymczasowo realizowane poprzez teleporadę.

← W miarę zniesienia ograniczeń należy przywrócić zarówno badania przesiewowe, jak i wizyty kontrolne.

- Nie należy mylić wizyt w przypadkach objawowych z rutynowymi badaniami skriningowymi w kierunku raka czy badaniami kontrolnymi po zakończonym leczeniu
- Jeśli masz objawy, które mogą być związane z występowaniem nowotworu, skontaktuj się z lekarzem w sprawie najlepszego sposobu postępowania niezależnie od panującej epidemii

Narzędzia komunikacyjne:

UWAGA: Ponieważ „komunikacja” i „zaufanie” są podstawą do określenia najlepszej sekwencji działań dla Ciebie i najlepszej formy interakcji z centrum medycznym, ważne jest, abyś dowiedział się z kim i jak się komunikować, aby uzyskać pomoc w leczeniu nowotworu. (numery telefonów, faks, e-maile, chronione platformy komunikacyjne itp.).

Ochrona pacjenta w Internecie

Ze względu na różne obostrzenia (takie jak „zostań w domu” i „bez zgromadzeń”) może być konieczne spędzanie dużej ilości czasu w domu, od czasu do czasu poruszając się po internecie. Należy pamiętać, że w internecie i mediach społecznościowych może rozprzestrzeniać się wiele wprowadzających w błąd informacji .

Należy zachować ostrożność przy ściąganiu i ocenie informacji z niekontrolowanych źródeł internetowych pozbawionych odpowiednich rekomendacji medycznych.

Aby znaleźć bezpieczne informacje na temat konkretnych wytycznych COVID-19 zorientowanych na pacjenta onkologicznego, pacjenci powinni preferować dedykowane łącza internetowe i dedykowane linie telefoniczne (o ile są dostępne), zwłaszcza dostarczone przez powiązane z nimi centra medyczne oraz oficjalne krajowe stowarzyszenia onkologiczne.

Telemedycyna, ochrona personelu i szpitala

Naszym obowiązkiem jest przyczynianie się do ochrony nie tylko pacjentów z chorobą nowotworową, ale także personelu medycznego i samych szpitali, w celu zapewnienia odpowiedniej opieki zdrowotnej zarówno w ramach opieki ogólnej, jak i opieki onkologicznej.

Ograniczenie i spowolnienie fali transmisji jest podstawowym elementem ochrony zasobów ludzkich i infrastruktury technicznej.

Tabela 7: W Ośrodku Onkologicznym

Pacjenci i osoby odwiedzające/towarzyszące, które są chore (lub są w wieku poniżej 18 lat) nie powinni przychodzić do Szpitala Onkologicznego.

Zadzwoń przed przyjazdem do ośrodka onkologicznego i powiadom swojego lekarza / zespół terapeutyczny:

- Jeśli masz objawy COVID-19, takie jak gorączka czy kaszel
- Jeśli miałeś kontakt ze zdiagnozowanym przypadkiem COVID-19 w ciągu ostatnich 2-3 tygodni
- Jeśli podróżowałeś zagranicę lub w obszarze zagrożonym COVID-19 w swoim kraju

Lekarze i personel przeszkoleni w zakresie zarządzania COVID-19 omówią z Tobą objawy i wyjaśnią, co należy zrobić.

Pamiętaj, że bezpieczeństwo innych pacjentów i członków personelu zależy od prawidłowego zachowania pacjenta. Twój ośrodek onkologiczny będzie Ci bardzo wdzięczny za odpowiedzialne zachowanie.

Jeśli masz objawy i już przybyłeś do szpitala:

- Poinformuj natychmiast lekarza prowadzącego lub inny personel medyczny że masz objawy grypopodobne (należy wówczas unikać rozpoczynania leczenia i skrócić czas oczekiwania w szpitalu, aby zmniejszyć ryzyko przeniesienia wirusa)
- Jeśli kaszlesz, zakrywaj usta chusteczką higieniczną, a jeśli jej nie masz, zakryj nos i usta przedramieniem podczas kaszlu lub kichania, poproś o maskę i załóż ją

Przybywając do szpitala

Podczas wizyty w szpitalu (w okresie epidemii COVID-19) sugerujemy, abyście wraz z osobą towarzyszącą zakładali maseczki chirurgiczne niezależnie od obecności objawów

Kontakty fizyczne

- Unikaj bezpośredniego kontaktu fizycznego nawet z lekarzem i personelem medycznym.
- Unikaj kontaktu fizycznego, takiego jak pozdrowienia z pocałunkami, przytulanie i uściski dłoni.
- Postępuj tak w stosunku do wszystkich osób, które spotykasz w środowisku szpitala
- W każdej przestrzeni szpitala pacjenci powinni zachować bezpieczną odległość (2 metry, ~ 7 stóp) od innych osób

Osoba odwiedzająca LUB osoba towarzysząca:

Wizyty w szpitalu powinny być ograniczone do absolutnej konieczności.

- Liczba osób odwiedzających LUB towarzyszących: aby zagwarantować bezpieczeństwo, tylko jedna (1) osoba towarzysząca powinna być wpuszczana do budynku
- Można wprowadzić wyjątki dla osób odwiedzających pacjentów u kresu życia, ale nie w obszarach szczególnie dotkniętych pandemią COVID-19.
- Zwracaj uwagę na lokalne regulacje. Na obszarach szczególnie dotkniętych epidemią COVID-19 oczekuje się, że władze szpitala niezwłocznie wdrożą dalsze obostrzenia, niektóre szpitale mogą nie pozwolić odwiedzającym / członkom rodziny pozostać w klinice, w ambulatorium, w poczekalniach i miejscach, gdzie stosuje się leczenie onkologiczne
- Jeśli to możliwe, przyjdź sam, aby kontynuować leczenie
- Dostęp do pomieszczeń radioterapii dla osób towarzyszących/odwiedzających nie powinien być dozwolony.
- Pacjenci, goście lub osoby towarzyszące powinny pozostać w szpitalu, poradni czy na radioterapii tylko w niezbędnym, jak najkrótszym czasie Wizyty w szpitalu muszą być ograniczone tylko do tych koniecznych.
- Pacjenci, goście lub osoby towarzyszące muszą umyć ręce lub użyć środka dezynfekującego z 70% roztworem alkoholu przed wejściem i po wyjściu z pokoju pacjenta, pokoju badań lub innego pomieszczenia szpitalnego. Płynny dezynfekcyjny powinny być umieszczone przy wszystkich wejściach.
- Pacjenci, goście lub osoby towarzyszące w recepcji/rejestracji muszą rozmawiać przed szklanymi lub plastikowymi barierami.
- Zachęcaj pacjentów, aby nie przychodzili na wizytę wcześniej, aby uniknąć niepotrzebnego czasu oczekiwania w szpitalu i zminimalizować liczbę osób w poczekalniach (mogą czekać w samochodzie) .

Miejsca odpoczynku

- Unikaj zatłoczonych miejsc w szpitalu: kawiarenki, restauracje, miejsca odpoczynku.
- W tych środowiskach ryzyko zarażenia jest szczególnie wysokie, nawet przy zachowaniu bezpiecznej odległości (2 metry, ~ 7 stóp) od innych osób.
- Usługi parkowania samochodu powinny zostać zawieszane. Powinno być dostępne wyłączone korzystanie z samodzielnego parkowania dla pacjentów i opiekunów, z zapewnieniem wózka inwalidzkiego dla potrzebujących pacjentów.

Dla hospitalizowanych pacjentów

W celu zapewnienia ochrony pacjentów onkologicznych bez infekcji COVID-19 i bezpieczeństwa oddziału, pacjenci z infekcją hospitalizowani są w izolacji od tych, którzy mogą być narażeni na ryzyko zakażenia i tych, którzy nie mają takiego ryzyka.

Żadne osoby odwiedzające ani osoby towarzyszące nie powinny mieć prawa odwiedzać pacjentów z potwierdzonym lub możliwym zakażeniem COVID-19

W przypadku pacjentów bez infekcji COVID 19 wskazane jest unikanie wizyt, niemniej jednak obecność tylko jednego (1) gościa lub osoby towarzyszącej może być dozwolona przez ograniczony czas i po uzyskaniu specjalnego zezwolenia.

Wyrażanie życzeń dotyczących opieki medycznej

W skrajnych okolicznościach szpital może odwołać wizyty (nawet w przypadkach braku infekcji COVID-19)

Powinieneś rozważyć odpowiedzi na Ważne pytania, porozmawiać o nich z najbliższymi i zapisać je na kartce:

- Jaki poziom jakości życia byłby dla mnie nie do przyjęcia?
- Jakie są moje najważniejsze cele, jeśli pogorszy się moja sytuacja zdrowotna?
- Jeśli nie jestem w stanie mówić za siebie, kim jest osoba w moim życiu, którą chciałbym poprosić żeby wyraziła moją opinię ?
- Kto nie powinien brać udziału w podejmowaniu za mnie decyzji?
- Jeśli dojdzie do zatrzymania krążenia, czy chcę mieć wykonaną resuscytację krążeniowo-oddechową?
[ASCO]

Transfuzje krwi podczas pandemii COVID-19

Czy mogę zarazić się COVID-19 podczas transfuzji krwi?

Do chwili obecnej nie ma dowodów na to, że koronawirusy są przenoszone poprzez transfuzję krwi.

Procedury przesiewowe mają na celu zapobieganie przetoczeniu krwi od osoby z objawami chorób układu oddechowego. Wszyscy dawcy są proszeni o samokontrolę przed przyjściem na wizytę.

Niemniej jednak, ponieważ mamy do czynienia z okolicznościami, z którymi nigdy wcześniej nie spotkaliśmy się, siła danych opiera się tylko na trzech ostatnich miesiącach światowego doświadczenia

Czy mogę oddać krew, aby dowiedzieć się, czy mam COVID-19?

Nie. Nie należy oddawać krwi, aby dowiedzieć się, czy masz COVID-19.

Czy mogę zarazić się COVID-19, oddając krew?

Nie. Oddawanie krwi jest bezpieczne. Zawsze używane są nowe jałowe igły, które są wyrzucane po użyciu. Jeśli potrzebujesz krwi, Twój krewny, przyjaciele, goście i osoby towarzyszące mogą bezpiecznie oddać Ci krew.

Chcę wiedzieć więcej o COVID-19 !!!

Lista możliwych pytań, które należy zadać zespołowi opieki zdrowotnej, jest również dostępna na stronie <https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/low-blood-counts/infections/questions-to-ask-about-coronavirus.html>

Światowa Organizacja Zdrowia udostępnia najnowsze informacje na temat COVID-19 na swojej stronie internetowej: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Dalsze przydatne informacje można znaleźć między innymi na następujących stronach
CDC (Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom)



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) Koronavirus, COVID-19, i nowotwór

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

ACS (American Cancer Society) Walka z nowotworem podczas COVID-19 |

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