

Tabelul 2: Consideratii generale pentru bolnavi de cancer in timpul pandemiei cu COVID-19

Ce inseamna Coronavirus si ce este COVID-19?

Coronavirus apartine unei familii de virusuri care poate cauza raceala comuna. Cateodata pot cauza probleme respiratorii mai severe cum ar fi SARS si MERS.

COVID-19 e o boala legata cu beta-coronavirus numit Sindrom Respirator Acut Sever SARS-CoV-2, prima data raportata in China in Decembrie 2019. E un virus RNA, puternic infectiv, care produce letalitate in nivel mai ridicat decat virusuri de gripa si H1N1.

Directorul general al Organizatiei Mondiale de Sanatate in 11 Martie 2020, a declarat Pandemia Mondiala cu COVID-19.

Ce inseamna Pandemie?

Pandemie reprezinta o infectie care s-a raspandit peste cateva tari sau continente, afectand un numar mare de oameni. Pana in momentul de fata, COVID-19 a influentat 209 tari si teritorii in jurul lumii cu peste 1.563.000 de oameni certificati infectati, producand peste 91.830 de oameni morti. In acest moment, Italia, Spania, SUA, Franta, China si Iran sunt tarile care raporteaza cea mai mare rata de morti cauzate de aceasta boala.

Am sanse mari sa ma imbolnavesc serios daca sunt infectat cu COVID-19?

In general, COVID-19 se transmite in acelasi mod ca si raceala comuna sau virusul de Gripa, si marea majoritate de indivizi care contacteaza infectia raman asimptomatici sau se confrunta cu simptome usoare sau medii. Simptomele medii in general sunt gestionate cu ramanerea acasa si tratand simptomele ca si infectia cu gripa. Asemnator cu cealalte forme de coronavirus, ocazional se poate duce la pneumonie virala si la insuficienta respiratorie acuta si rareori poate fi fatal.

Cine are risc major de o infectie respiratorie serioasa? Ca si pacient de cancer sunt in risc ridicat?

Forme severe unei infectii respiratorii sunt intilnite mai ales la oameni mai in varsta, oameni cu sistem imunitar scazut si pacienti cu comorbiditati (cancer, diabet zaharat, boli de inima si ficat, insuficienta renala, boli autoimune, transplant de organe, imunosupresia) sau in timpul sarcinii.

De aceea este recomandata, la pacienti cu cancer, sa evite infectie, cu mare grija.

Intr-adevar, in ciuda dovezilor limitate ca sa tragem concluzii ferme, 2 raporturi din China evidentiaza clar ca pacientii cu cancer au un risc mai mare pentru infectie cu SARS-CoV-2, si concomitent un risc mai mare sa fie admisi la terapie intensiva, si sa moara.

Acest fapt se explica, probabil, prin faptul ca pacientii cu cancer poate au o imunitate scazuta din cauza bolii in sine, complicatiilor postchirurgicale, efectelor imunosupresive al tratamentului (chemioterapie, cortizon, radioterapie, transplant), starii de performanta scazuta, malnutritiei si / cahexiei.

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

Cu toate acestea, nivelul imunosupresiei variaza si depinde de starea pacientului, de tip de terapie primita, de timpul care a trecut de la ultima terapie, de prezenta de malignitate hematologica, de transplant de maduva osoasa, de varsta pacientului si de comorbiditati.

Prin urmare, daca esti sub terapie pentru cancer sau ai fost tratat de cancer in trecut, trebuie sa intri in contact cu doctorul tau sau la centrul medical in care te-ai tratat si sa intrebi pentru riscul general care poate produce infectia cu COVID-19.

Cum se poate raspandi SARS-CoV-2?

SARS-CoV-2 este un virus care in principiu se transmite prin aer si se raspandeste dintr-o persoana in alta cand un individ infectat vorbeste, tuseste sau stranuta. Virusul se raspandeste prin picaturi respiratorii din caile respiratorii ale persoanelor infectate si poate ajunge direct in ochi, nas, sau gura persoanelor care sunt in contact apropiat cu pacientul infectat (la 2 metri).

Alternativ, picaturile pot ateriza pe suprafete. Daca oamenii ating o suprafata pe care au aterizat picaturile, se pot autocontamina (atingindu-si proprii ochi, nas sau gura), sau pot contamina alta persoana (prin contacte persoane apropiate cum ar fi sa-si stringa mainile) care, in rindul ei va atinge ochii, nas sau gura.

Care sunt simptomele?

Cele mai comune simptome apar 2-14 zile (in medie 4 zile) dupa expunerea si include febra, tuse, nasul curgator, durere de gat, oboseala, dureri de corp si diaree. Debut izolat brusc pierderii mirosului si / lipsa de gust (chiar si in absenta simptomelor din caile respiratorii superioare) a fost de asemenea raportat, dar nu este obisnuit.

IMPORTANT! Trebuie imediat cautat atentie medicala in cazul febrii mari (mai mare decat 38 C), problemelor cu respiratie, crurtarea respiratiei, durerii la piept, confuzii, buzelor sau fetei cianotice.

Table 3: Cum mă pot proteja? Există un protocol sau măsuri special pe care persoanele cu diagnostic de cancer ar trebui să le urmeze pentru a evita infecția cu virusul COVID-19?

Cum mă pot proteja?

Urmați recomandările Autorităților Naționale de Sănătate.

Prevenție primară: Având în vedere absența de tratamente specifice pentru COVID-19, cea mai bună metodă de prevenire a îmbolnăvirii este evitarea expunerii la virusul SARS-CoV-2.

Prevenția primară este asigurată prin implementarea de reguli stricte de comportament și igienă.

Chiar dacă acest ghid recomandă măsuri restrictive, nu presupune scăderea nivelului de vigilență în plină perioadă de epidemie COVID-19 în țara dumneavoastră.

Măsuri de igienă personală și de mediu.

Importanța măsurilor de igienă sunt recunoscute de către toate societățile savante de oncologie.

Recomandările includ:

Igiena personală:

- ✓ Spălați-vă frecvent pe mâini cu săpun timp de minimum 2 de secunde (exact timpul cât cântăm o dată La mulți ani cu sănătate!).
- ✓ Folosiți soluție hidro-alcoolică de concentrație cel puțin 70% dacă nu aveți posibilitatea să vă spălați pe mâini cu apă și săpun (încercați să aveți întotdeauna asupra dumneavoastră).
- ✓ Evitați să vă atingeți ochii, nasul și gura! Spălați-vă înainte pe mâini cu apă și săpun!
- ✓ Tușiți și strănutați într-un șervețel de hârtie și aruncați-l imediat la gunoi! Dacă nu aveți niciun fel de batistă, tușiți și strănutați în plica cotului NICIODATĂ IN MÂINI!
- ✓ În timpul tratamentelor oncologice orale, cavitatea bucală poate se fie o important sursă de infecție: în afară de spălatul pe dinți regulat, utilizați apă de gură antibacteriană, antispastică pentru gargarisme sistematice.

Igiena mediului de viață:

- ✓ Dezinfectați regulat obiectele și suprafețele din locuința dumneavoastră precum și de la birou folosind soluții dezinfectante clasice, cu ajutorul prosoapelor de unică folosință care vor fi aruncate la gunoi imediat după utilizare.
- ✓ Dezinfectați bine zonele sau obiectele atinse frecvent de către alte persoane precum, clanțele, telefoanele, tastaturile calculatoarelor, scaunele și întrerupătoarele. (După cum a fost raportat de către OMS, coronavirusul poate rezista pe suprafețe inerte între câteva ore până la câteva zile).
- ✓ Manevrați cât mai puține obiecte posibil când sunteți în mijloace de transport, magazine sau spitale (chei, mânere, balustrade, bani, tastatură pentru introducerea codului PIN la casierie sau la bancă).
- ✓ Spălați bine legumele și fructele cumpărate.

Schimbări ale comportamentului cotidian

Având în vedere că pandemia este din ce în ce mai importantă și persoanele cu diagnostic de cancer prezintă un risc crescut de infecție cu COVID-19, primul mod de control decurge dintr-un control riguros al căilor de transmitere ale infecției. De aceea, politica de « stai acasă » și de distanțare socială (evitarea adunărilor publice, etc sunt extrem de justificate.

Rămâneți în casă!!! Și nu vă strângeți grupuri!!!

Practicați distanțarea socială chiar dacă vă simțiți bine!

Pacienții cu diagnostic de cancer în curs de chimioterapie sau radioterapie sau la care intervalul de la ultimul tratament imunosupresiv de tip imunoterapie, corticoterapie este prea scurt sau pacienții care prezintă boli asociate severe (cardiovasculare, respiratorii, sau auto-imune) sau cei de vârstă înaintată sau cu antecedente de transplant medular trebuie să fie extrem de precauți și să aplice cu extremă strictețe măsurile de igiena și de comportament social cotidian (riscul de imunodrepsie urmare a tratamentului).

Nu este necesar să ieșiți pentru cumpărături, medicamente sau exerciții fizice, În schimb puteți să faceți apel la serviciile de livrare la domiciliu oferite de supermarketuri sau magazinele on-line sau să rugați membrii familiei sau vecini, prieteni să le recupereze pentru dumneavoastră și să le depună la ușă.

Dacă nu mai sunteți sub tratament și ați reluat activitatea profesională, solicitați angajatorului practicarea activităților sau educației on-line și prezentarea fizică numai pentru anumite activități specifice sau dacă nu e posibilă munca la distanță

Folosiți, în măsura posibilului, serviciile de consultație medicală telefonică și comunicarea prin e-mail în locul consultațiilor fizice. Dacă aveți nevoie de o prescripție medicală, rețetă sau recomandare de investigații medicale, aceasta vă poate fi transmisă electronic sau prin poștă, evitându-vă deplasarea.

Adoptați socializarea on-line și evitați întâlnirile cu orice altă persoană în afara membrilor familiei care locuiesc cu dumneavoastră. Evitați să invitați sau să acceptați oaspeți sau prieteni la domiciliul dumneavoastră. (Atenție! O persoană infectată cu COVID 19, poate fi și asimptomatică și reprezintă o sursă potențială de infecție pentru dumneavoastră

În cazul în care sunteți obligat să părăsiți domiciliul, pentru o extremă necesitate:

- ✓ Evitați să staționați în locuri publice, spații aglomerate
- ✓ Evitați folosirea mijloacelor de transport în comun (tren, autobus, metrou, taxi, ambulanță non-individuale
- ✓ Evitați să atingeți cu mâna produsele de panificație, folosiți mănușile de plastic special prevăzute în acest scop; preferați achiziționarea de produse ambalate.
- ✓ Evitați să călătoriți!!!

Evitați să dați mâna, să vă îmbrățișați sau să vă pupați pe obraz, păstrați o distanță de aproximativ 2 metri față de ceilalți membri de familie sau prieteni, indiferent dacă sunteți așezat sau în picioare, chiar și când sunteți la dumneavoastră acasă!

Evitați să împărțiți mâncarea, tacâmurile, paharele sau șervețelele cu cei apropiați, fără să le fi curățat corespunzător!

Aerisiți cât se poate de frecvent casa și petreceți timp în aer liber.

Evitați orice contact cu persoane care prezintă simptome respiratorii precum strănut, tuse, durere în gât, jenă respiratorie, dureri musculare, febră și nu folosiți aceleași lucruri cu ei.

Evitați contactul cu cei care revin din străinătate cu sau fără simptome pseudogripale.

Persoanele cu antecedente de cancer fără boală activă și au supraviețuitori ai cancerului

Dacă sunteți un o persoană supraviețuitoare a cancerului sau cu antecedente îndepărtate de cancer, este posibil să nu fiți nevoit să urmați cu strictețe măsurile indicate anterior, în special dacă nu sunteți în vârstă, dacă nu ați suferit de transplant medular sau dacă nu aveți alte patologii sau nu urmați alte tratamente care ar putea să inducă depresia sistemului dumneavoastră imunitar. Pentru a cunoaște gradul de risc de infecție cu noul virus sau dacă trebui să luați măsuri de precauție stricte, adresați-vă oncologului dumneavoastră.

Trebuie reținut, ca pe durata unei pandemii, precum cea prezentă, trebuie urmate cu strictețe toate recomandările date de autoritățile naționale și locale (precum cea de izolare la domiciliu), elaborate ca măsuri de control al propagării infecției în populația generală. De asemenea trebuie adoptate măsurile de igienă și comportament social recomandate pentru orice cetățean precum distanța socială, spălarea frecventă și corectă pe mâini, neatingerea feței cu mâinile nespălate, evitarea adunărilor, curățirea și dezinfectia suprafețelor

În timpul pandemiei, evitați călătoriile internaționale neesențiale și croazierele, chiar dacă sunt premise în țara dumneavoastră, fiind o altă metodă de control al răspândirii COVID-19 și reducerii riscului de auto-expunere. Dacă ajungeți într-o altă țară străină, puteți să vă adresați autorităților locale pentru a primi informații asupra măsurilor specifice naționale. [ACS, ASCO, WP]

Utilizarea măștilor de protecție:

Pana acum utilizarea mastii de catre populatia generala sau persoane vulnerabile nu era recomandata ca o masura de rutina, cu exceptia persoanelor bolnave. Totusi , recent, indrumarea de catre amandoua Centre, Centrul controlului bolii si prevenirii (SUA) si Centrul European pentru controlul si prevenirea bolii, au sugerat populatia generala sa acopere gura cu masca ori de cate ori un individ se gaseste intr-un loc aglomerat chiar daca acesta e asimptomatic. Aceasta masura va ajuta reducerea riscului pentru transmiterea virusului de catre indivizi care s-ar putea s-aibe virusul dar nu stiu.

Aceeasi recomandare ar putea fi folosita si de catre bolnavii cu Cancer.

Trebuie sa te imbraci cu o masca sau u material pe gura oricand te gasesti itr-un loc aglomerat chiar daca esti asimptomatic.

Folosirea mastii in comunitate trebuie considerata ca si o masura complementara si nu o masura de inlocuire masurilor preventive deja stabilite si descrise mai sus.

Folosirea masti e obligatoriu si pentru Dumneavoastra si pentru insotitorul Dumneavoastra cand vizitati Centru de ingrijire al Cancerului.

Există informații precum ca, utilizarea incorectă a măștilor de protecție poate favoriza infecția cu virusul COVID 19. prin plasarea incorectă la nivelul feței sau prin atingerea frecventă a feței cu mâinile (pentru rearanjarea ochelarilor, pentru mâncărimi sau prin scoaterea și repunerea măștii).

Ca pacient, va trebui să fiți instruit despre utilizarea corectă a măștii, cum trebuie aplicată și cum trebuie îndepărtată! Este interzisă atingerea feței exterioare a măștii și este indicată spălarea imediată a mâinilor după îndepărtarea acesteia.

Măștile sunt de unică folosită și nu pot fi reutilizate! Trebuie reținut ca măștile oferă o protecție parțială și că

trebuie păstrată distanța de securitate de 2 metri.

Tabel 4: Recomandări în caz de infecție simptomatică, asimptomatică sau prezumție de infecție COVID19

Situația vaccinurilor, medicamentelor convenționale și a terapiilor complementare sau alternative împotriva infecției cu virusul COVID19

Recomandări în cazul în care un membru al familiei prezintă simptome, probabilitate de infecție sau diagnostic de infecție COVID 19

Trebuie să evitați contactul cu următoarele categorii de persoane:

- Persoanele infectate simptomatice sau asimptomatice, până la testul să fie negativ.
- Persoanele asimptomatice dar posibil pozitive (expuse la un caz pozitiv), pentru 14 zile/ până când testul este negativ.
- Persoanele cu simptome medii (fără să fie efectuat testul de către autoritățile sanitare), pentru 14 zile dar și până să dispară simptomele (întreaba medicul)

În măsura posibilului, trebuie să locuiți în camere separate, în caz contrar, trebuie evitat contactul direct. Trebuie să evitați utilizarea aceluiși pat, aceleași vesele sau tacâmuri sau a altor obiecte de uz comun fără curățirea și dezinfectarea lor prealabilă. În limita posibilului, trebuie să evitați utilizarea spațiilor comune precum bucătăria și baia și trebuie să asigurați o aerisire corespunzătoare a acestora.

Dacă nu dispuneți de o a doua baie sau toaletă în locuința dumneavoastră, trebuie asigurată dezinfectarea regulată a suprafețelor de contact comun.

Când vă situați în aceeași încăpăre cu o persoană cu diagnostic de infecție sau cu risc crescut de infecție COVID 19, trebuie păstrată distanța de securitate de 2 metri.

Trebuie să informați persoana cu infecție COVID 19 despre importanța de a se autoizola pe o perioadă de 14 zile. În ceea ce privește lenjeria și hainele personale murdare, este recomandat ca acestea să nu fie scuturate pentru a nu favoriza răspândirea virusului în aer. Spălarea lor se poate efectua fără niciun risc în același timp cu hainele și lenjeria altor membri ai familiei, în mașina de spălat.

Deșeurile menajere trebuie evacuate în mod regulat.

Aplicarea acestor măsuri devine inutilă în prezența infecției la membrii familiei care locuiesc în aceeași casă, la momentul la care simptomele sau diagnosticul apar la unul din membrii familiei.

Aceste recomandări le puteți oferi dumneavoastră, în cazul în care persoana prezintă simptome, probabilitate de infecție sau diagnostic de infecție COVID 19.

IMPORTANT! În cazul în care prezentați următoarele simptome precum febra superioară la 38 C, dificultăți respiratorii, durere toracică, stare de confuzie, cianoza (tentă albastruie) feței sau a buzelor, trebuie să luați legătura de urgență cu medicul dumneavoastră de familie, medicul oncolog sau cu centrul dumneavoastră de tratament oncologic.

Notă importantă: Dacă sunteți în tratament oncologic activ precum tratament citostatic, imunoterapie sau radioterapie și prezentați febră, indiferent de prezența sau nu a altor simptome asociate, trebuie să luați legătura imediat cu medicul dumneavoastră oncolog, cu medicul radioterapeut sau cu centrul dumneavoastră de tratament oncologic. Este foarte probabil să prezentați reacții adverse secundare tratamentului oncologic care să necesite internarea dumneavoastră la spital. În cazul în care este suspectată infecția cu virusul COVID-19, vor fi practicate teste specifice.

Recomandări în cazul de contactului cu o persoană cu infecție COVID-19, în absența simptomelor sau în caz de simptome de intensitate scăzută, în condițiile unei infecții documentate sau doar suspectate. O mare parte din persoanele cu infecție COVID-19 pot fi asimptomatici sau să prezinte simptome asemănătoare unei răceli sau a unei gripe medii.

Dacă prezentați simptome moderate precum febră, rinoree, tuse moderată uscată sau alte simptome de intensitate medie, nu trebuie să părăsiți domiciliul și trebuie să luați legătura cu medicul dumneavoastră prin intermediul telefonului! Adresarea către Serviciul de Urgențe este rezervată doar pacienților cu simptome severe.

Recomandări de măsuri profilactice a transmiterii virusului în cazul în care prezentați simptome.

Trebuie să acoperiți nasul și gura când strănutăți sau tușiți. Dacă utilizați o batistă, aruncați-o imediat la gunoi după ce ați folosit-o. Dacă nu aveți la îndemână o batistă, tușiți sau strănutăți în plica cotului.

Folosirea Paracetamolului pentru reducerea febrei.

Recomandări în caz de carantină la domiciliu

Dacă ați fost diagnosticat cu infecție COVID 19 și nu necesitați internare sau există suspiciunea de infecție cu COVID-19, trebuie să rămâneți în carantină strictă, la domiciliu, până la vindecare. Această măsură reprezintă cea mai eficientă metodă de combatere a transmiterii virusului la nivelul populației.

- Dacă sunteți valid și nu necesitați asistență, nu sunteți persoană în vârstă și nu prezentați comorbidități severe, încercați să locuiți separat de membrii familiei dumneavoastră. În caz contrar, puteți să locuiți împreună, dar trebuie respectate regulile de autoizolare: nu trebuie folosite aceeași veselă, aceleași tacâmuri sau alte obiecte de uz comun (prosoape de baie, prosoape de bucătărie, pahare etc) fără să fi fost curățate și dezinfectate corespunzător, în prealabil. În limita posibilului trebuie evitate folosirea spațiilor comune precum bucătăria sau baia, care trebuie să fie aerisite în mod regulat. Dacă nu dispuneți de o a doua baie în locuința dumneavoastră, dezinfectați baia sau toaleta pe care o folosiți în special suprafețele de contact cu organismul uman. În cazul în care vă situați în spațiu comun, trebuie să păstrați distanța de securitate socială de 2 metri.
- Trebuie să informați membrii familiei dumneavoastră despre importanța autoizolării pentru 14 zile.
- În ceea ce privește hainele și lenjeria dumneavoastră murdare, acestea nu trebuie scuturate, pentru a evita răspândirea virusului în aer. În schimb pot fi spălate în aceeași mașină de spălat cu cele ale celorlalți membri ai familiei. Evacuați în mod regulat gunoiul menajer.
- Efectul acestor măsuri poate fi limitat în situația în care persoanele care locuiesc cu dumneavoastră sunt deja infectate cu virusul COVID-19, în momentul apariției simptomelor sau în momentul stabilirii diagnosticului dumneavoastră.

Situația vaccinurilor sau medicamentelor împotriva infecției cu COVID-19

La momentul actual nu există niciun vaccin aprobat împotriva COVID-19.

Începând din martie 2020, au fost testate sau sunt în curs de testare, în cadrul unor studii clinice, câteva vaccinuri împotriva COVID-19 pe voluntari sănătoși. Trebuie menționat că pentru aprobarea și punerea pe

piață a unui vaccin, durata poate fii de până la 12 luni.

Până când un vaccin va fi valabil, comportamentul social reprezintă baza prevenirii transmiterii virusului.

Până în acest moment nu există medicamente specifice pentru infecțiile COVID 19, fie cu sau fără simptome. Tratamentul recomandat actual este strict simptomatic și este asemănător cu cel pentru gripă sau răceală.

Având în vedere ca situația evoluează rapid, medicul dumneavoastră vă va informa dacă va fi nevoie de vreun tratament specific, în caz de îmbolnăvire severă cu virusul COVID 19

Există mai multe medicamente care sunt testate actual în cadrul studiilor clinice, majoritar pentru cazurile severe de infecție cu virusul COVID -19. Chloroquina, medicament indicat în tratamentul malariei, a dus la rezultate încurajatoare. Drept urmare, este utilizat în câteva țări pentru tratamentul cazurilor severe de infecție cu virusul COVID -19. Totuși, nu există niciun studiu clinic care să fii dovedit valoarea terapeutică a Cloroquinei în această infecție.

La momentul redactării acestui manuscris, nu există medicamente specifice recomandate pentru prevenirea infecției cu virusul COVID 19.

Antibioticele au efect antibacterian și drept urmare nu au efect preventiv viral.

Situația regimurilor alimentare sau suplimentele nutritive sau orice produs sau tehnică de medicină complementară sau alternativă

În ciuda anumitor declarații sau publicații apărute pe internet, nu există nici o dovadă solidă ca diete sau suplimente nutritive (superalimente, nutrienți cu administrare intravenoasă, vitamine, minerale, aminoacizi, antioxidanți) ar putea fii eficienți împotriva infecției COVID 19 prin întărirea sistemului imunitar.

Recomandările OMS pentru în raport cu miturile terapeutice sunt disponibile pe site-ul societății (WHO: World Health Organization)

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

**Table 5: Sfaturi pentru o stare de sănătate și o stare de spirit bună în timpul izolării la domiciliu
Sfaturi pentru controlul anxietății și stresului!**

Pentru o stare de sănătate bună!

Un mod de viață sănătos, poate afecta în mod pozitiv riscul de îmbolnăvire virală sau de boli cardiovasculare sau de boli metabolice.

- Respirați aer curat!
 - Aerisiți frecvent locuința dumneavoastră și petreceți timpul în aer liber
 - Deschideți ferestrele în fiecare zi, de mai multe ori pe zi
 - Petreceți timpul în grădina dumneavoastră, dacă timpul este favorabil, dar nu uitați să păstrați distanța socială în raport cu membrii familiei care locuiesc cu dumneavoastră!
- Practicați exerciții fizice ușoare, adaptate capacității dumneavoastră de efort
- Ocupați-vă timpul liber!
 - Practicați hobby-urile dumneavoastră de interior!
 - Folosiți-vă creativitatea! Puteți găti, desena sau să jucați jocuri...
 - Ocupați-vă de căminul dumneavoastră! Puteți să vă ocupați de asemenea de schimbări în garderoba dumneavoastră! Acum aveți tot timpul necesar să o faceți!
 - Puteți să petreceți timp în compania familiei dumneavoastră, păstrând distanța socială!
 - Ascultați la radio sau urmăriți la televizor emisiuni sau programe relaxante. (Încercați să evitați emisiunile sau știrile care pun accent pe pandemia COVID-19). Alegeți programe relaxante.
 - Petreceți timp cu prietenii prin intermediul tehnologiilor de socializare precum Facebook, Instagram, prin intermediul blogurilor și microblogurilor precum Twitter, prin intermediul sistemelor de videoapel sau videoconferința precum Zoom, Skype, etc.
 - Puteți să practicați jocuri video
 - Treceți la lucrul on line sau de la domiciliu sau la educația de acasă
 - Asigurați-vă ca aveți suficiente medicamente pentru cel puțin 30 de zile.
 - Folosiți sistemele de furnizare la domiciliu puse la dispoziție de către supermarket-uri sau rugați cunoștințe sau prieteni, membrii ai familiei sau vecini să vă facă cumpărăturile sau să vă ridice medicamentele de la farmacie pentru dumneavoastră. Acestea trebuie lăsate la ușă, nu introduse în casă.
- Odihniți-vă atât cât aveți nevoie, aveți suficient timp!
- Hidratați-vă corect în principal prin consumul de apă. Nu uitați ca persoanele în vârstă și persoanele vulnerabile pot avea o senzație de sete mai redusă, drept urmare consumul de apă și lichide trebuie să fie unul regulat, programat, precum udatul unei flori, nu neapărat în funcție de senzația de sete!
- Evitați fumatul și consumul de alcool
 - Aceste obiceiuri sunt nocive, slăbesc apărarea dumneavoastră imunitară și pot favoriza infecțiile virale
 - În plus, sunteți în mediu închis și aveți nevoie de aer curat!
- Mâncați sănătos!
 - Consumați cât mai multe fructe și legume proaspete (nu uitați să le spălați corespunzător)
 - Reduceți consumul de grăsime animală
- Dacă aveți animale de companie
 - Nu există până la ora actuală dovada ca animalele de companie, precum câinii și pisicile, ar putea fi infectate cu virusul corona. Deci puteți profita din plin de compania animalului dumneavoastră!

- Dormiți cât aveți nevoie!
- Controlați-vă stresul!

Stresul și anxietatea

Prezența epidemiei COVID-19 poate genera stres. Frica și anxietatea în legătură cu acest tip de boală, pot deveni copleșitoare.

Semne de stres

Recunoașterea semnelor de stres este foarte importantă pentru persoanele vulnerabile, cu atât mai mult cu cât acestea pot prezenta deja probleme emoționale sau chiar probleme psihiatrice de bază.

- Teama rapid instalată, nervozitatea, iritabilitatea, tendința de a fi acuzator, agitația, starea de neliniște sau problemele de somn, tendința de autodevalorizare, problemele de concentrare și memorizare, scăderea capacității de mobilizare și terminare a unei anumite sarcini, modificarea apetitului, apariția sau creșterea numărului sau intensității episoadelor de migrenă precum și tendința la autoizolare pot reprezenta semne de stres.

Recomandări pentru controlul stresului:

- Folosiți-vă de creativitate pentru a rămâne în legătură cu cei din jur.
- Păstrați legătura prin telefon sau prin mijloace de vizualizare cu persoane în care aveți încredere (membrii familiei, prieteni, mentori, persoane de referință din punct de vedere spiritual sau religios).
- Angrenați-vă în activități relaxante și încercați să acceptați că circumstanțele actuale nu pot fi schimbate
- Relaxați-vă corpul și spiritul prin meditație, exerciții fizice ușoare, exerciții de respirație, exerciții de relaxare musculară, ascultați muzică de relaxare
- Încercați să înțelegeți ce anume vă produce anxietate și îngrijorare. Încercați să vă păstrați speranța și să gândiți pozitiv. Schimbați motto-ul „trăim vremuri grele” cu „trăim vremuri grele dar voi trece și peste asta”
- Dacă observați ca știrile vă stresează, încercați să ascultați cât mai puțin, în special seara înainte de culcare.
- Evitați dulciurile, alcoolul și prea multă cafeină.
- Mențineți programul rutinei zilnice în măsura posibilului. Continuați să vă sculați la ora obișnuită pentru a merge la serviciu.
- Creșteți frecvența obiceiurilor pozitive care funcționau în trecut.
- Planificați-vă timpul pentru a evita orice lipsă de bunuri sau medicamente (așa cum este descris mai sus)
- Păstrați o igienă a somnului corespunzătoare:
 - Urmăriți aceeași rutină a somnului: aceleași ore de trezit și de culcat
 - Încercați să dormiți când sunteți obosit, dar dacă nu reușiți să adormiți sau nu este momentul oportun, încercați să ascultați muzică de relaxare sau cărți audio.
 - Evitați nicotina, alcoolul sau cafeina 4-6 ore înainte de a merge la somn
 - Evitați să ațipiți în cursul zilei cu excepția a unui somn de mai puțin de o oră după amiază înainte de ora 3, în caz ca aveți nevoie.
 - Opriți orice sursă de lumină și puneți telefonul la distanță de patul dumneavoastră înainte de a adormi. În plus, evitați lumina televizorului, a computerului sau a telefonului portabil cu cel puțin 2 ore înainte de a merge la somn.

- Practicați exerciții fizice care reduc stresul și cresc calitatea somnului.

În cazul în care semnele de stres persistă, adresați-vă medicului dumneavoastră de familie.

Puteți regăsi mai multe detalii despre cum puteți să vă mențineți sănătoși fizic și psihic pe site-ul Societății Americane de Cancer (în engleză și spaniolă)(ACS) și al centrului pentru controlul și prevenția bolilor (CDC).

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>

Încredere în doctor și echipa medicală

Scopul echipei medicale este asigurarea calității actului medical în condițiile asigurării protecției maxime împotriva SARS-Cov-2.

Pe durata pandemiei este posibil că medicii să recurgă la aplicarea de măsuri agresive în vederea reducerii numărului de prezentări în unitățile ce tratează bolile neoplazice.

Argumente:

1. experiența din China (ca cea a spitalului Zhongnan din Universitatea Wuhan din Hubei) unde s-a semnalat incidența crescută a COVID-19 la pacienții neoplazici. Evoluția pacienților oncologici a fost grav afectată, aceștia având o vulnerabilitate crescută față de infecțiile virale și prezentând cea mai mare probabilitate de moarte datorată infecției COVID-19.
2. Posibilitatea diminuării efectivului de medici și asistente în timpul epidemiei COVID-19
 - prin redirectionarea profesioniștilor din sănătate în zone cu cereri mari de efective medicale din cauza epidemiei
 - prin îmbolnăvirea și intrarea în izolare sau carantină a personalului medical

Este esențială încrederea pacientului în echipa medicală și politica centrului de tratament.

Medicul va aprecia riscul fiecărui pacient în raport cu infecția SARS-CoV-2 și în raport cu tratamentul oncologic. (raportul risc/beneficiu) Acesta va gestiona întreruperile sau amânările tratamentului până în momentul diminuării riscului de infecție.

Pacienților contactați direct ai unei persoane infectate COVID-19 sau aflați în carantină li se va amâna tratamentul chimioterapic până la scurgerea celor 14 zile de incubație. [

În cazuri de infecție confirmată tratamentul va fi întrerupt sau nu va începe până la terminarea tratamentului infecției

Pacienții pot folosi serviciile de telemedicină pentru a consulta doctorul asupra beneficiilor și riscurilor în situația continuării, întâzierii sau amânării tratamentului specific oncologic.

Amânarea tratamentelor sau decizia unor intervale mai lungi între cure sunt evaluate individualizat în funcție de pacient, evoluția bolii, caracteristicile biologice ale tumorii, asumarea posibilelor riscuri în situația apariției unei forme severe de infecție COVID-19.

În timpul pandemiei ar putea fi de preferat și mai sigure:

- amânarea de rutină a consultațiilor și întâlnirilor de monitorizare.

- amânarea și reprogramarea consultațiilor pentru intervenții chirurgicale în special la pacienții cu risc mare, vârstnici, cu comorbidități (risc de complicații crescut și la cei operați cu mai puțin de o lună înainte de apariția infecției COVID-19).
- prioritizarea chirurgiei oncologice pentru urgențe și tumori agresive (pentru evitarea creșterii mortalității prin neoplasm)
- amânarea și reprogramarea chimioterapiei adjuvante (mai ales în cazurile în care beneficiul chirurgie/radioterapie este mare în timp ce acela al chimioterapiei adjuvante este scăzut).
- amânarea tratamentului cu bifosfonati (folosiți în scăderea evenimentelor osoase în mielom și tumori solide) și a flebotomiilor terapeutice (sau sângerări terapeutice) (ex în policitemia, hemocromatoza)
- menținerea chimioterapiei curative „LIFE SAVING”

Epidemia COVID-19 poate afecta modul de funcționare al centrului de tratament

Epidemia COVID-19 poate induce modificări în funcționalitatea centrului de tratament. Pot fi impuse proceduri de siguranță cu scopul scăderii expunerii pacientului oncologic. Pot apare situații în care echipele medicale sunt redirecționate spre alte departamente; sunt de așteptat amânări ale consultațiilor programate.

În cazuri excepționale poate apare nevoia de transformare a centrului de tratament al cancerului în unitate de îngrijiri COVID-19; în această situație pacienții aflați în curs de tratament cu intenție curativă pot fi direcționați spre centre oncologice funcționale.

Aveți încredere, chiar în situații extreme spitalul va ști ce măsuri să adopte în așa fel încât atât dumneavoastră cât și personalul medical să fie în siguranță

Urmați indicațiile personalului medical și păstrați-vă încrederea în acțiunile echipei medicale!

Tratamentele pe cale orală

Pentru pacienții care urmează tratamente ce sunt condiționate în forme de administrare orală această cale va fi preferată. Se va reduce numărul de intrări în spital, favorizându-se în același timp consultațiile on line sau telefonice.

Radioterapia

Pandemia va afecta semnificativ, pentru săptămâni sau luni, modalitatea de efectuare a radioterapiei, începând cu pacientul și echipa medicală și terminând cu aparatele care sunt susceptibile la infectare.

Prin urmare:

- Urgentele oncologice vor fi rapid tratate (compresii medulare, de cai respiratorii, sângerări de cauza tumorală).
- Pacienții la care tratamentul nu poate fi amânat sau cei cu indicațiile de iradiere cu intenție curativă sau paliativă vor fi tratați favorizându-se schemele de hipofracționare
- Celelalte cazuri vor fi evaluate personalizat de către medicul curant sau de către comisia de indicație terapeutică și vor urma tratament în funcție de tabloul clinic al bolii, caracteristicile biologice, potențialele riscuri de infecție severă COVID-19.
- În cazurile COVID-19 confirmate sau suspecte, posibilitatea de inițiere, continuare, amânare sau excluderea radioterapiei va fi evaluată pentru fiecare caz în parte în funcție de tabloul clinic al bolii, caracteristicile biologice.
- Dacă apar simptome pe durata tratamentului trebuie să anunțați echipa medicală și medicul curant.
- Pacienții simptomatici sau cazurile COVID-19 au obligația de a purta masca chirurgicală și mănuși în centrul de iradiere.

Este sugerată o consultație telefonică prealabilă alegerii venirii la tratament dacă:

- a) Aveți temperatura >38°C, tuse, dureri în gât, vac curge nasul
- b) Sunteți contact direct al unei persoane testate COVID-19 pozitiv sau care așteaptă rezultatul testului ca urmare a unei simptomatologii evocatoare.

Trebuie menționat că pacienții care urmează tratament asociat chimioradioterapic, radioterapie post chimioterapie candidații la transplant medular, pacienții cu neoplasme hematologice (mielom multiplu, limfoame) au risc mai mare la infecție față de cei care fac doar radioterapie, aspect de care se ține cont în conducerea planului terapeutic.

Pacienți oncohematologici:

Nivelul imunosupresiei este foarte mare la pacienții cu neoplazii hematologice și transplant medular.

Igiena personală, folosirea echipamentelor de protecție și izolarea socială sunt elemente esențiale în minimizarea expunerii.

- Consultațiile pacienților programați la monitorizare vor fi amânate până la micșorarea riscului de infecție comunitară.
- Din cauza imunosupresiei importante și prelungite transplanturile ce nu sunt urgente nu se justifică pe perioada pandemiei COVID-19 (deciziile se pot individualiza după analiza risc/beneficiu)

Echipa medicală va decide ce e mai bine pentru dumneavoastră!

Nu întrerupeți tratamentul dacă acest lucru nu e indicat de medical dumneavoastră. Frica de infecție cu

coronavirus nu trebuie sa interfereze cu tratamentul tumorii

Detalii importante

- Amânați programările pentru screening de detectivă al cancerului de sân, colon, col, plămân
- Monitorizările în condiții asimptomatice pot fi făcute temporar prin telemedicină.
La ridicarea restricțiilor se vor relua toate programările atât pentru screening cât și pentru monitorizare.
- Nu confundați statusul simptomatic cu screeningul de rutină al cancerului
- Dacă aveți simptome sugestive pentru boală contactați medical

Posibilități de comunicare:

Important: Comunicarea și încrederea trebuie să determine atitudinea și secvența cea mai corectă de abordare a problemelor fiecărui pacient. Pacienții trebuie să cunoască toate modalitățile de comunicare cu centrul medical. Este important să cunoască posibilitățile de comunicare cu medical, echipa medicală. (numere de telefon, fax, email, platforme microbloguri instituționalizate, etc).

Protecția pacientului față de informarea prin internet

Măsurile luate de autorități – ce impun statul acasă și interzicerea adunărilor pot duce la petrecerea multor ore pe internet: web „dr browser”, microbloguri, facebook, instagram, twitter etc; aveți grijă să evitați capcanele; informații medicale eronate, din surse nesigure, nemedicale.

Pentru o informare corectă și o orientare potrivită în abordarea COVID-19, pacienții trebuie să prefere liniile telefonice directe dedicate informării pacienților, sursele de informare legate de centrul de tratament oncologic sau rețeaua societăților naționale de oncologie.

Telemedicina, personal, protective spitalicească -health, personnel and hospital protection

Avem responsabilitatea să protejăm nu doar pacienții neoplazici ci și personalul care lucrează în sănătate în așa fel încât să asigurăm calitatea serviciilor medicale la nivelul întregii rețele sanitare.

Măsurile de izolare și încetinirea undei de transmisie sunt fundamentale în protejarea resurselor umane și a infrastructurii tehnice.

Tabel 7: La Centrul de Tratament Oncologic

Recomandări generale:

Accesul pacienților și vizitatorilor cu simptome specifice infecției cu virus COVID 19 sau cu vârsta mai mică de 18 ani ar trebui limitat

Înainte prezentării la centrul de tratament, programată sau nu, trebuie să sunați și furnizați următoarele precizări:

- Dacă prezentați simptome specifice infecției cu virusul COVID-19 precum febră sau tuse
- Dacă ați fost în contact cu o persoană diagnosticată cu infecție COVID-19 în ultimele 2-3 săptămâni
- Dacă ați călătorit în afară țării dumneavoastră sau în altă zonă de risc pentru COVID-19 din țară

Membrii echipei medicale instruite în gestionarea infecției cu COVID-19 vor discuta cu dumneavoastră despre simptomele pe care le aveți și vă vor explica ce este de făcut.

Nu uitați că atât siguranța celorlalți pacienți cât și a personalului medical depinde de comportamentul corect fiecăruia dintre dumneavoastră.

Dacă sunteți simptomatic și ați ajuns deja la centru:

- Raportați imediat medicului dumneavoastră sau personalului medical dacă aveți simptome asemănătoare gripei. (vă rugăm să evitați zonele de aprovizionare și/sau zonele de așteptare pentru a reduce riscul de transmitere virală)
- Tușiți într-o batistă de unică folosință iar în situația în care nu o aveți la îndemână, acoperiți-vă nasul și gura cu antebrațul atunci când tușiți sau când strănutați [SBOC]; solicitați o mască chirurgicală și aplicați-o pe față

Sosirea la spital

Pe toată perioada prezenței într-o unitate spitalicească, în cursul epidemiei COVID-19, se recomandă purtarea măștii chirurgicale, independent de prezența sau absența simptomelor, atât pentru dumneavoastră cât și pentru persoana însoțitoare

Contacte fizice

- Evitați contactul fizic direct chiar și cu medicul și personalul dumneavoastră.
- Evitați contactul fizic pentru salut prin sărut, îmbrățișare sau strângeri de mână. Recomandarea este valabilă în ceea ce privește orice persoană care se găsește în incinta spitalului.
- În orice zonă din spital, trebuie menținută distanța socială/de siguranță de 2 metri față de ceilalți indivizi.

Vizitator sau însoțitor:

Vizitele la spital trebuie să fie limitate la situațiile esențiale.

- Numărul de vizitatori sau de însoțitori trebuie să fie limitat, iar pentru a asigura siguranța și evitarea aglomerării, accesul în incinta va fi permis doar câte unui vizitator sau însoțitor per pacient (pentru

ambulatoriu de specialitate, spitalizare de zi, spitalizare continuă sau pentru intervenții chirurgicale sau alte proceduri).

- Excepții se pot aplica pentru vizitatorii pacienților care sunt în îngrijiri paliative sau stadiul terminal.
- Trebuie să urmăriți cu atenție și continuu reglementările locale. În zonele special afectate de infecția cu virusul COVID-19, se așteaptă ca autoritățile medicale să aplice cu promptitudine reglementările iar unele spitale nu vor permite vizitatorilor/membrilor familiei să intre sau să rămână în clinică, în ambulatoriu, în sălile și zonele de așteptare.
- În măsura posibilului, prezentați-vă neînsoțit la secția de oncologie pentru a vă fi administrat tratamentul.
- Accesul vizitatorilor sau însoțitorilor în zonele de tratament radioterapic nu este permis.
- Pacienții, vizitatorii sau însoțitorii trebuie să limiteze prezența în incinta spitalului pentru durata strict necesară.
- Pacienții, vizitatorii sau însoțitorii trebuie să se spele pe mâini sau să folosească dezinfectant cu alcool 70% înainte de a intra și de a părăsi camera unui pacient, în camera de examinare sau în orice altă zonă a spitalului. Dezinfectantul pentru mâini va putea fi găsit la toate intrările. Din cauza tuturor acestor măsuri, timpul alocat pentru consultații și proceduri poate fi mai lung decât estimat.
- În zonele de recepție și informații pot fi amplasate ecrane de sticlă sau plastic.
- Evitați să ajungeți prea devreme pentru a evita să stați în incinta spitalului prea mult timp și pentru a reduce aglomerarea în zonele de așteptare.

Zonele de cafea și restaurant, parcări

- Evitați zonele aglomerate din spital: zonele cu cafea și restaurante.
- În astfel de medii riscul de contagiune este deosebit de mare, chiar și în condițiile păstrării distanței de siguranță de 2 metri față de celelalte persoane.
- Utilizarea parcării auto trebuie desemnat exclusiv pentru pacienții și personal medical și trebuie puse la dispoziție scaune cu roțile pentru deplasarea pacienților care au nevoie.

Pentru pacienții internați

Pentru a proteja pacienții oncologici care nu sunt infectați cu virusul COVID-19 cât și pentru siguranța secțiilor de oncologie sau radioterapie, pacienții infectați trebuie plasați separat de cei care prezintă risc de infecție și de cei non-COVID.

Niciun vizitator sau însoțitor nu ar trebui să aibă permisiunea de a vizita pacienții care au COVID-19 sau care sunt suspecți de infecție cu acest virus.

Pentru pacienții care nu sunt infectați cu virusul COVID-19, este recomandat să nu primească vizitatori, cu toate acestea prezența unui singur vizitator sau însoțitor poate fi permisă pentru o perioadă limitată de timp și după o autorizare specifică.

Exprimarea dorințelor de îngrijire medicală

În circumstanțe extreme, politicile spitalului pot impune interzicerea vizitelor la spital (chiar și pentru cei care nu sunt infectați cu COVID-19). Drept urmare ar trebui să luați în considerare a răspundeți la anumite întrebări

importante pe care să vi le adresați dumneavoastră, pe care să le discutați cu cei dragi și să le notați:

- Ce nivel de calitate a vieții ar fi inacceptabil pentru mine?
- Care sunt obiectivele mele cele mai importante dacă situația mea de sănătate se agravează?
- Dacă nu aș fi putea să vorbesc pentru mine, cine este persoana din viața mea care aș vrea să vorbească pentru mine?
- Cine nu ar trebui să fie implicat în a lua decizii pentru mine?
- În cazul în care sufăr un stop cardio-respirator aș dori să fiu reanimat?

Donare de sânge și transfuzie de sânge în timpul pandemiei COVID-19

Există riscul că virusul COVID-19 să fie transmis prin transfuzii?

Până în prezent nu există dovezi că virusul corona să poată fii transmis prin transfuzie de sânge. Există triaj epidemiologic conceput pentru a preveni donarea de sânge din partea persoanelor care au simptome de boli respiratorii. Toți donatorii sunt rugați să se autoevalueze înainte de a veni să doneze.

Cu toate acestea, întrucât ne confruntăm cu situații pentru care nu există informații valide anterioare, puterea datelor se bazează doar pe ultimele trei luni de experiență.

Se poate intenționa să se doneze sânge pentru a afla dacă persoana a fost infectată COVID-19?

Nu. Centrele de sânge nu testează pentru COVID-19.

Există risc de infecție COVID-19 dacă se donează sânge?

Nu. Donarea de sânge este sigură. Întotdeauna sunt folosite ace sterile care sunt aruncate după fiecare utilizare. În cazul în care aveți nevoie de sânge, rudele dumneavoastră, prietenii, vizitatorii și însoțitorii pot dona în siguranță sânge pentru dumneavoastră.

Dacă doriți să aflați mai multe informații despre COVID-19!!!

Lista cu posibile întrebări pe care le puteți adresa echipei de asistență medicală este disponibilă la adresa:

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

Organizația Mondială a Sănătății oferă cele mai recente informații despre COVID-19 pe site-ul lor:

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

Informații utile suplimentare pot fi găsite pe următoarele site-uri (și nu numai pe acestea):

CDC (Centrul pentru controlul bolii și prevenție)

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

ACS (Societatea Americană de Cancer) Coronavirus, COVID-19, și cancer

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

ACS (Societatea Americană de Cancer) [Lupta împotriva cancerului în timpul COVID-19 |](https://www.cancer.org/involved/help-fight-cancer-from-home-during-covid-19.html)

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

The Author and the main coordinator:

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