

## **Коронавирус (Ковид-19) и миелом**

**Датум: 20.03.2020**

Коронавирусите се големо семејство на вируси, од кои некои можат да предизвикаат симптоми слични на инфлуенца (грип). Новито вирус што циркулира се нарекува коронавирска болест (КОВИД-19) што може да влијае на вашите бели дробови и дишните патишта.

Додека многу луѓе ќе добијат само благи до умерени симптоми, пациентите со миелом треба да бидат претпазливи за време на тековната појава. Ова е затоа што миеломот и неговиот третман можат да ја ослабат способноста на имунолошкиот систем да се борат со инфекција, правејќи ги пациентите поподложни на фаќање на коронавирус и доживување на компликации.

Ова особено се однесува на пациенти во периоди на активен третман (на пр., кои моментално примаат хемотерапија и/или имунотерапија), но ризикот се протега подалеку од тоа: последиците од третманот можат да продолжат многу подолго од нечиј последен курс на лекување и имunosупресивни ефекти на третманот може да биде долгорочен.

Во овој невиден период, важно е да не се паничи, туку да се следат советите на вашата Влада, здравствените работници (како што е вашиот хематолог [доктор за миелом]), давателите на здравствени услуги (како што е вашето Министерство за здравство/болница) и експерти (како на пр. Светска здравствена организација и Европски центар за контрола и спречување на болести).

Пациенти со миелом во Европа (МПЕ) во моментов работи со клиничари за миелом за да состави детален ЧПП (FAQ) за пациенти со миелом и АЛ амилоидоза. Ако имате какви било специфични прашања што сакате да ги поставите, Ве молиме испратете ги преку е-пошта [info@mpeurope.org](mailto:info@mpeurope.org)

Во меѓувреме, МПЕ ги собра следниве совети за пациенти со миелом кои треба да ги следат во ова време.

### **Одржувајте социјално дистанцирање**

Кога е можно, ограничете го напуштањето на вашиот дом и намалете го социјалниот контакт. Направете аранжмани за работа од дома ако ова е можно. Запомнете, имате многу опции да контактирате со пријателите, семејството, колегите или клиентите преку телефон, е-пошта, социјални медиуми или преку Интернет-конференциски опции. На јавни места, држете растојание од најмалку еден до два метра (3-6 стапки) помеѓу себе и другите, особено секој што кашла или кива. Избегнувајте јавни состаноци или настани, избегнувајте патувања со автобус, воз, метро и авион.

### **Мијте ги рацете почесто од нормалното**

Мијте ги рацете почесто, со сапун или со триење на алкохол, најмалку дваесет секунди. Ова треба да ги убие вирусите што можат да бидат на вашите раце. Исчистете и дезинфицирајте ги честопати допираните предмети и површини со средство за чистење со база на сапун или алкохол.

## Практикувајте добра респираторна хигиена

Бидете сигурни дека вие и луѓето околу вас следат добра хигиена на респираторниот систем. Ова значи да ги покриете устата и носот со свитканиот лакт или шамивче кога кашлате или кивате. Потоа веднаш фрлете го користеното шамивче.

Маските за лице можат да фатат капки од носот и устата што можат да го шират вирусот, сепак, постојат ограничени докази што покажуваат колку се ефикасни тие за да спречат луѓето да го фатат или пренесат вирусот - особено за пациенти со карцином. Доколку одберете да носите маска за лице, не потпирајте се на тоа како превентивна мерка и користете ја во комбинација со други превентивни мерки наведени во овој документ. Додатно, ако користите маска, таа треба да се користи во комбинација со често чистење на рацете со триење на рацете со средство базирано на алкохол или сапун и вода. Исто така, мора да знаете како да ја користите маската и правилно да се ослободите од неа.

Поради ограничените докази, ве молиме побарајте совет од професионално здравствено лице пред да користите маска за лице. Можете да најдете повеќе информации за употребата на маски за лице од Светската здравствена организација тука:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

## Избегнувајте допирање на очите, носот и устата

Откако ќе се контаминираат, рацете можат да го пренесат вирусот на очите, носот или устата. Оттука, вирусот може да влезе во вашето тело и да ве разболи.

## Останете здрави

Одржете ја вашата вообичаена здравствена рутина за да останете фит и во добра состојба, но избегнувајте одење во јавни теретани и базени. Наспијте се добро преку ноќ - најдобро е 6, 7 или 8 часа во ноќта. Вежбање, дома или на отворен простор - прошетка или трчање на свеж воздух е добар начин да останете здрави. Јадете добро и обрнете внимание на вашата исхрана: треба да се обидете да јадете урамнотежена диета, со многу овошје и зеленчук. Ако е можно, можете да ја искористите услугата за домашна достава до локални супермаркети за да избегнете одење до продавницата или побарајте помош од семејство и пријатели.

## Останете информирани

**MPe**  
Myeloma  
Patients  
Europe

### МИЕЛОМ, АЛ АМИЛОЛИДОЗА И КОРОНАВИРУС

- 1 СОЦИЈАЛНО ДИСТАНЦИРАЊЕ**  
Опому ваде е можно, ограничете го патувањето на вашето место. Ако можете направете аранжмани за работа од дома. Избегнувајте јавни состаноци или настани, избегнувајте патувања со автобус, воз, метро, авион.
- 2 МИЈТЕ ГИ РАЦЕТЕ**  
Мијте ги рацете често, со сапун или средство кое е базирано на алкохол, околу дваесет секунди. Ова убива било какви вируси што можат да бидат на вашите раце. исчистете и дезинфицирајте ги честопати допираните предмети и површина со средство за чистење кое е базирано на сапун или алкохол.
- 3 РЕСПИРАТОРНА ХИГИЕНА**  
Бидете сигурни дека вие и луѓето околу вас, одржувајте добра хигиена на респираторниот систем. Ова значи да ги покриете устата и носот со свитканиот лакт или шамивче кога кашлате или кивате. Потоа веднаш фрлете го користеното шамивче.
- 4 ИЗБЕГНУВАЈТЕ ДА ГИ ДОПИРАТЕ ВАШИТЕ ОЧИ, НОС И УСТА**  
Откако ќе се контаминираат, рацете можат да го пренесат вирусот на очите, носот или устата. Од тачно, вирусот може да влезе во вашето тело и да ве разболи.
- 5 ОСТАНЕТЕ ЗДРАВИ**  
Одржете ја вашата вообичаена здравствена рутина за да останете фит и во добра состојба. Вежбање, дома или на отворен простор прошетка или трчање на свеж воздух е добар начин да останете здрави.
- 6 ДОКОЛУКУ РАЗВИЕТЕ СИМПТОМИ**  
Висока треска, длабока сува кашлица, запор и оставање без здив се главните симптоми. Ако ова е случајот, повикајте го вашиот доктор на здравствени услуги да побарате совет и испланирајте ја идната постапка напред. Отпуштајте се дека мислите со кои аборудите е свесно дека сте пациент со миелом.

@MyelomaEurope f @mpeurope www.mpeurope.org

Останете информирани за најновите настани за коронавирусот. Следете ги советите дадени од вашиот давател на здравствени услуги, здравствени работници, вашите национални и локални здравствени власти или вашиот работодавец за тоа како да се заштитите од коронавирус. Ако имате специфични грижи, контактирајте го вашиот матичен лекар или вашиот тим од хематологија. Обидете се прво да ги контактирате преку телефон или е-пошта, пред да одите во болница.

### **Доколку развите симптоми**

Главните симптоми на коронавирус вклучуваат респираторни симптоми, висока температура, кашлица, недостаток на здив и потешкотии во дишењето. Во потешки случаи, симптомите можат да вклучуваат пневмонија, акутен респираторен синдром и откажување на бубрезите.

Доколку имате овие симптоми, важно е да останете дома и веднаш да побарате лекарска помош, но не одете во болница, освен ако сте советувани (на пр. од вашиот лекар, вашиот хематолог, давател на здравствена заштита, надвор од часови во контакт итн.). Бидете сигурни дека лицето со кое зборувате е свесен дека сте пациент со миелом. Следете ги нивните упатства и совети.

Ако сте пациент со миелом кој во моментот прима третман, важно е да бидете сигурни дека продолжувате да го земате според инструкциите, освен ако хематологот не ви каже поинаку.

Доколку имате сериозни симптоми и ви е потребна итна медицинска помош, веднаш повикајте го давателот на здравствена заштита или ургентна помош. Доколку е можно, треба да стапите во контакт со вашиот хематолог, за да ги известите.

### **Дополнителни информации**

Упатствата на Светската здравствена организација (СЗО) и специфичните информации за земјата може да се најдат тука:

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

Упатството и информациите за Европскиот центар за спречување и контрола на болести може да се најде тука:

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>