

ŠTO OBOLJELI OD RAKA TREBAJU ZNATI O INFEKCIJI COVID-19?

COVID-19 je bolest uzrokovana novim korona virusom nazvanim "Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2" (SARS-CoV-2) koja je prvo opisana u Kini u prosincu 2019.

S obzirom da ne postoji specifičan način liječenja virusne bolesti COVID-19, najbolje ju je spriječiti izbjegavanjem izloženosti SARS-CoV-2 virusu.

Primarna prevencija se provodi striktnim socijalnim i higijenskim mjerama koje podrazumijevaju promjene u svakodnevnom ponašanju i funkcioniranju.

Što možemo učiniti sami kako bismo smanjili rizik zaraze?

Iako su ove preporuke osobito restriktivne, ne preporučamo Vam smanjenje razine opreza dok se epidemija ne smiri i lokalna situacija u Vašoj okolini dramatično ne poboljša.

- 1) Redovito perite ruke sapunom barem 20 sekundi (toliko vam je vremena potrebno za dvaput otpjevati "Sretan rođendan ti")
<https://www.youtube.com/watch?v=3PmVJQUcm4E>
- 2) Koristite dezinficijens za ruke sa 70%-tnom alkoholnom otopinom ukoliko niste u mogućnosti oprati ruke vodom i sapunom (ukoliko je moguće uvijek sa sobom imajte dezinficijens za ruke!)
- 3) Prilikom odlaska u zdravstvene ustanove, trgovine i slično možete koristiti i jednokratne gumene rukavice koje pažljivo skidate i bacate prije dolaska kući te potom svakako operite ruke ili ih barem dezinficirajte
<https://www.youtube.com/watch?v=1zwmny4vweI>
- 4) Izbjegavajte dodirivanje očiju, nosa i usta prije nego što operete ruke
- 5) Kišite i kašljite u papirnatu maramicu koju morate baciti odmah nakon upotrebe, ukoliko nemate maramice ili slično, kišite i kašljite u unutarnji dio lakta – nikada u ruke!
- 6) Za vrijeme liječenja zloćudnih tumora, usna šupljina može biti glavno izvoriste infekcije stoga osim redovitog pranja, ne zaboravite ispiranje usta antibakterijskom otopinom (npr. Hexoral)
- 7) Redovito čistite i dezinficirajte predmete i površine u svojem domu (obične mokre maramice i sredstva za čišćenje u domaćinstvu dovoljni su za ubijanje virusa) i u uredu (koristite jednokratne maramice i bacajte ih nakon upotrebe)
- 8) Očistite mjesta koja ljudi često dodiruju (npr. kvake na vratima, telefone - mobitele, tipkovnice, stolice, površine stolova i prekidače za svjetlo), prema SZO korona virusi mogu preživjeti na površinama od nekoliko sati do nekoliko dana
- 9) Koristite što manje predmeta u prijevoznim sredstvima, trgovinama, bolnicama (ključeve, kvake, rukohvate, gotovinu, tipkovnice za PIN u sklopu POS uređaja u dućanima ili na bankomatima)
- 10) Koristite što je moguće manje prostore dizala
- 11) Pri povratku iz bolnice, a prije ulaska u kuću/stan, 5-10 minuta boravite na otvorenom.
- 12) Pri ulasku u kuću skidajte obuću i odjeću te ukoliko je moguće obuću i odjeću ostaviti vani da se prozračí – za odlaske u bolnicu/na posao može se koristiti ista obuća/odjeća

- 13) Prije odlaska u bolnicu trebalo bi podignuti kosu, a onkološki bolesnici koji nose vlasulju – ukoliko u bolnicu idu s vlasuljom, istu ne bi trebali koristiti kod kuće; za odlazak u bolnicu preporuča se radije koristiti marame ili kape koje se po povratku kući mogu oprati
- 14) Prije odlaska u bolnicu preporuča se skinuti sav nakit
- 15) Preporuča se piti što toplije napitke (npr. čaj)
- 16) Prilikom korištenja sanitarnih čvorova preporuča se nuždu vršiti sjedeći radi smanjenja kontaminacije okolnog prostora te spuštati poklopac školjke prije puštanja vode
- 17) Ukoliko je moguće posuđe prati u perilicama
- 18) Voće i povrće dobro oprati; osjetljive skupine bi trebale izbjegavati konzumiranje sirovog voća i povrća te ga konzumirati termički obrađeno, a u slučaju konzumiranja sirovog voća i povrća oguliti koru
- 19) Preporučuju se vrlo striktno promjene ponašanja: “ostanite doma” i “ bez okupljanja na javnim mjestima”
- 20) Pridržavajte se socijalne distance čak i ako se osjećate dobro/zdravo
- 21) Oboljeli od zloćudnih bolesti koji su trenutno u aktivnom onkološkom liječenju radioterapijom ili kemoterapijom, imunosupresivnom terapijom te kortikosteroidima ili im je isto nedavno završeno te oni s ozbiljnim pridruženim bolestima (teške bolesti dišnog, kardiovaskularnog sustava, autoimune bolesti), osobe starije dobi, oni kojima je transplantirana koštana srž, trebali bi biti posebno oprezni i držati se strogo preporuke o *ostanku doma i neokupljanju*, s obzirom na to da njihov imunosni sustav može biti narušen bolestima od kojih boluju te liječenjem istih:
 - a. Ne izlazite iz kuće ukoliko nije neophodno
 - b. Ne biste trebali izlaziti u nabavku namirnica, lijekova ili radi vježbanja na otvorenom
 - c. Koristite se dostavom iz trgovina i e-tržnica ili zamolite prijatelje, članove obitelji, susjede da to učine umjesto Vas - oni bi Vam trebali ostaviti stvari ispred vrata
- 22) Ako ste izvan procesa liječenja i trebate na posao, pokušajte dogovoriti rad od kuće, a također i školovanje kod kuće za one koji se još školuju (idite na posao samo ukoliko ne možete raditi od kuće)
- 23) Kad god je to moguće, koristite se uslugama e-zdravlja i elektronskom poštom umjesto odlazaka liječniku osobno
- 24) Ukoliko trebate lijekove, Vaš liječnik Vam može prepisati lijek putem e-recepta, a netko drugi ga može umjesto Vas podignuti u ljekarni
- 25) Ostanite u kontaktu s prijateljima putem dostupnih telekomunikacijskih kanala, držite se socijalne distance i izbjegavajte kućna okupljanja ljudi izvan kruga obitelji
- 26) Nije preporučljivo pozivati prijatelje ili odlaziti u goste
- 27) Izbjegavajte rukovanje, grljenje, pozdrave ljubljem, stajanje ili sjedenje blizu drugih osoba – držite razmak od otprilike 2 metra, čak i kod kuće!
- 28) Vodite računa da osobe zaražene korona virusom mogu izgledati zdravo!
- 29) Izbjegavajte čuvanje djece jer ona mogu biti potencijalni izvor zaraze
- 30) U slučaju da morate izaći van zbog izvanrednih okolnosti:
 - a. Izbjegavajte boravak na prenapučenim javnim mjestima poput kina, kazališta, zabave, gomile ljudi
 - b. Izbjegavajte korištenje javnog prijevoza (vlakove, autobuse, taksi vozila, tramvaje te vozila sanitetskog prijevoza)
 - c. U pekarnicama uzimajte peciva, kolače i kruh s vrećicama ili hvataljkama, a još bolje kupujte zapakirane pekarske proizvode
 - d. Izbjegavajte putovanja!!!

- 31) Izbjegavajte dijeljenje hrane i stvari unutar kućanstva (pribor za jelo, čaše, jastuke I slično) i ostale predmete bez da ste ih prethodno propisno očistili
- 32) Provjetravajte često svoje domove i provedite vrijeme na svježem zraku
- 33) Osobito izbjegavajte bilo kakav kontakt s osobama koje imaju simptome infekcije dišnog sustava (kihanje, curenje nosa, kašalj, grlobolja, kratkoća daha, bolovi u mišićima, povišena temperatura) te ne dijelite s njima osobne stvari
- 34) Izbjegavajte kontakt s osobama pristiglima iz inozemstva, bili oni sa ili bez simptoma sličnima gripi
- 35) Budite kreativni kako biste poboljšali dnevnu rutinu Vas i Vaših ukućana
- 36) Provodite vrijeme s obitelji uz držanje sigurnog razmaka (ukoliko je moguće) i zaokupite svoje vrijeme različitim aktivnostima (npr. kuhanjem, čitanjem, crtanjem, gledanjem filmova, "pohađanjem" *online* tečajeva)
- 37) Opustite se i provodite više vremena s prijateljima držeći socijalnu distancu korištenjem društvenih mreža, mikroblogova, poruka, telefonskih i video poziva
- 38) Ostanite zdravi koliko možete
- 39) Spavajte dovoljno, odmarajte se, jedite zdravo, vježbajte i ne uzrujavajte se
- 40) Planirajte unaprijed svoje potrebe kako biste mogli ostati doma najmanje 14-30 dana
- 41) Planiranje opskrbe će Vam pomoći smanjiti stres i nervozu oko nabavke, a uključuje: zalihe osnovnih namirnica, lijekova i potrebne opreme za rad od kuće, školovanje kod kuće i korištenje usluga e-zdravlja, te komunikacije s Vašim liječnicima
- 42) Ukoliko imate kućne ljubimce, nije dokazano da životinje poput psa ili mačke mogu biti zaražene korona virusom
- 43) Upotreba maski:
 - a. Ukoliko niste bolesni, sustavna upotreba maski nije indicirana kao mjera pojedinačne zaštite – ne treba ih nositi kad se krećete po vani
 - b. Maske Vas ne štite!
 - c. Trebate ih staviti ukoliko ste bolesni ili sumnjate da ste zaraženi kako biste zaštitili druge
 - d. Njihova upotreba može biti korisna za oboljele od raka koji su u tijeku aktivnog imunosupresivnog liječenja
 - e. Upotreba maski je obavezna tijekom Vaših odlazaka u onkološke ustanove, kako za Vas, tako i za osobe u Vašoj pratnji
 - f. Nepravilna upotreba maski može dovesti do povećanog rizika zaraze (zbog krivog postavljanja ili čestog diranja rukama po licu npr. magljenja naočala, češanja, potrebe za micanjem maske, čestog skidanja i stavljanja iz bilo kojeg razloga)
 - g. Oboljele od raka stoga treba podučiti pravilnom stavljanju i skidanju maske
 - h. Zapamtite: ne dirajte vanjsku stranu maske, perite ruke neposredno prije i nakon njenog uklanjanja!
 - i. Ista maska se ne smije koristiti više puta!
 - j. Upotreba maske doprinosi lažnom osjećaju sigurnosti – zapamtite – maska Vas ne štiti potpuno te se i dalje morate držati sigurne udaljenosti od drugih osoba (otprilike 2 metra)

<https://www.youtube.com/watch?v=OABvzu9e-hw>

Kako pandemija COVID-a-19 utječe na Vaše liječenje i rad Vaše onkološke ustanove?

Glavni cilj tima koji sudjeluje u Vašem liječenju jest osigurati Vam sigurnost i održati visoku kvalitetu skrbi. Tijekom duljeg razdoblja trajanja ove pandemije može doći do uvođenja novih strožih mjera od strane liječnika i Vaše onkološke ustanove kako bi se umanjio rizik infekcije, odnosno osiguralo funkcioniranje ustanove tijekom pandemije, a uz smanjenje broja dolazaka u ustanovu, odnosno smanjenje cirkuliranja oboljelih, njihove pratnje i posjeta.

Molimo Vas da imate povjerenja u upute Vaših liječnika i Vašeg onkološkog tima.

U mnogim slučajevima, rizik od zaraze virusom SARS-CoV-2 i mogućih komplikacija prevagne nad koristima liječenja raka. Vaši liječnici Vam mogu sugerirati da preskočite jedan ili više termina terapije ili da ih odgodite nekoliko tjedana dok rizik od zaraze ne bude manji.

Ako ste bili u kontaktu s osobom kojoj je dijagnosticirana bolest COVID-19 i propisana Vam je karantena, onda kemoterapija treba biti odgođena dok ne prođe period potencijalne inkubacije (14 dana). U slučaju potvrđenog slučaja zaraze, liječenje će biti prekinuto ili se neće započeti dok bolest ne bude izliječena.

Mogućnost odgađanja ili promjene liječenja će biti razmatrana od slučaja do slučaja, sukladno općoj kliničkoj slici, biološkim karakteristikama tumora i potencijalnim zdravstvenim rizicima od obolijevanja težim oblikom bolesti COVID-19.