

WYTYCZNE DLA OSÓB W TRAKCIE LECZENIA ONKOLOGICZNEGO

Leczenie onkologiczne może powodować zmniejszenie odporności zarówno w trakcie jego trwania, jak i przez kilka tygodni po jej zakończeniu.

Niektóre rodzaje nowotworów, na przykład nowotwory hematologiczne takie jak białaczki czy chłoniaki, mogą szczególnie obniżać skuteczność układu odpornościowego.

Osoby chore na nowotwory i otrzymujące leczenie onkologiczne mogą być bardziej narażone na każde zakażenie - zwykłe przeziębienie i grypę, ale także zakażenie COVID-19. Zakażenia te mogą mieć u nich także cięższy przebieg.

Ryzyko zakażenia zależy od rodzaju nowotworu, rodzaju leczenia, wieku, ogólnego stanu zdrowia i współistniejących chorób.

Jeśli zachorowałeś na nowotwór i Twoje leczenie należy pilnie rozpocząć, otrzymasz je w pierwszym możliwym terminie. W niektórych sytuacjach pewne odroczenie rozpoczęcia leczenia może być jednak bezpieczniejsze niż jego rozpoczęcie w warunkach zagrożenia zakażeniem COVID-19. Lekarz ustali dla Ciebie indywidualny plan postępowania zapewniający bezpieczeństwo onkologiczne przy maksymalnej ochronie przed zakażeniem.

Jeżeli jesteś w trakcie leczenia onkologicznego, będzie ono prawdopodobnie kontynuowane. Mogą nastąpić pewne zmiany np. w częstotści wizyt w ośrodku onkologicznym, ich terminach lub godzinach przyjęć. O tym wszystkim powinieneś zostać poinformowany telefonicznie. Jeżeli masz wątpliwości gdzie i kiedy masz się zgłosić, ustal to telefonicznie ze swoim lekarzem lub rejestracją.

Pamiętaj:

- Wizyty w ośrodkach onkologicznych powinny być ograniczone wyłącznie do uprzednio umówionych i potwierdzonych.
- Wizyty kontrolne mogą zostać przeniesione na późniejszy termin.
- Przed wizytą w ośrodku onkologicznym należy zmierzyć sobie temperaturę. Jeśli wynik pomiaru będzie równy lub wyższy niż 38 stopni C i/lub występują objawy, takie jak kaszel, duszność czy trudności z oddychaniem, lub jeżeli pacjent miał kontakt z osobą zakażoną lub potencjalnie zakażoną, nie należy przychodzić na wizytę – w tej sytuacji należy telefonicznie skontaktować się z ośrodkiem.
- Przy wejściu do ośrodka onkologicznego należy zachować bezpieczną odległości od innych osób i stosować się do poleceń personelu medycznego.
- Jeśli obecność osób towarzyszących choremu nie jest bezwzględnie konieczna, najlepiej żeby pozostały one na zewnątrz poczekalni.
- Przebywając w ośrodku onkologicznym często myj i dezynfekuj ręce.

Nie narażaj niepotrzebnie siebie, innych chorych i personelu medycznego

Pamiętaj:

- Jeśli zauważysz jakiegokolwiek objawy sugerujące zakażenie, natychmiast poinformuj o tym telefonicznie swojego lekarza lub pielęgniarkę. To oni podejmą decyzję, czy Twoja wizyta w ośrodku jest konieczna i zaproponują dalsze postępowanie.
- Zawsze powiedz swojemu lekarzowi lub pielęgniarce o objawach, które Cię niepokoją.
- Nigdy nie ukrywaj kontaktów z osobami podejrzanymi o zakażenie lub zarażonymi.

Jeżeli jesteś w trakcie lub po leczeniu onkologicznym i nie wiesz jak masz postępować, umów się na rozmowę telefoniczną ze swoim lekarzem, co w większości przypadków może zastąpić wizytę w ośrodku. Odroczenie rutynowej wizyty po leczeniu zmniejszy ryzyko zakażenia i jego skutków. Zgłoś się jednak na wizytę, jeśli lekarz na podstawie rozmowy telefonicznej uzna, że jest ona konieczna.

WYTYCZNE DLA OSÓB Z GRUPY PODWYŻSZONEGO RYZYKA

Osoby powyżej 70. roku życia oraz osoby z poważnymi chorobami współistniejącymi powinny bezwzględnie przestrzegać poniższe zalecenia aby zapewnić bezpieczeństwo sobie i najbliższym.

Do grupy podwyższonego ryzyka wystąpienia ciężkiej infekcji koronawirusem (COVID-19) należą:

1. Osoby powyżej 70. roku życia
2. Osoby po przeszczepieniu narządów
3. Osoby chore na nowotwór:
 - a. w trakcie aktywnego leczenia onkologicznego (chemioterapia, radioterapia)
 - b. z rozpoznaniem raka płuca,
 - c. z rozpoznaniem nowotworu hematologicznego, takiego jak białaczka, chłoniak, szpiczak,
 - d. otrzymujące immunoterapię lub inne metody z użyciem przeciwciał,
 - e. otrzymujące leki ukierunkowane molekularnie (celowane), np. inhibitory kinaz białkowych lub inhibitory PARP, które mogą obniżać odporność,
 - f. po przeszczepieniu szpiku kostnego lub komórek macierzystych w ostatnich 6 miesiącach lub nadal przyjmujące leki immunosupresyjne
4. Osoby z ciężkimi chorobami układu oddechowego, w tym mukowiscydozą, ciężką astmą i ciężką POChP.
5. Osoby z rzadkimi chorobami i wrodzonymi chorobami metabolicznymi, które znacznie zwiększają ryzyko zakażenia (np. ciężki złożony niedobór odporności - SCID; anemia sierpowatokrwinkowa).
6. Osoby poddawane immunosupresji.
7. Kobiety w ciąży ze współistniejącymi chorobami serca.

Jeśli jesteś w wieku powyżej 70 lat lub masz jedną z wyżej wymienionych chorób, jesteś w grupie wysokiego ryzyka poważnych powikłań w przebiegu zakażenia COVID-19.

Jeśli nie masz pewności, czy zaliczasz się do grup ryzyka, zapytaj o to (najlepiej telefonicznie) Twojego lekarza POZ lub specjalistę.

Jeśli masz zaplanowaną wizytę lekarską lub pobyt w szpitalu, skontaktuj się telefonicznie ze swoim lekarzem aby upewnić się, czy jest to aktualne oraz czy umówiony pobyt lub wizyta są absolutnie niezbędne.

Należy pozostawać przez cały czas w domu oraz unikać bliskiego kontaktu z innymi, nawet ze osobami wspólnie zamieszkującymi.

Jeśli mieszka z Tobą inna osoba/osoby, powinna Cię wspierać, ale powinna też przestrzegać wytycznych zmniejszających ryzyko zakażenia: ograniczyć wychodzenie z domu i kontakty z innymi osobami, a także utrzymywać bezpieczną odległość. Podobnie jak Ty, osoba ta

powinna dokładnie i regularnie myć ręce, szczególnie po przyjściu do domu, i obserwować stan swojego zdrowia pod kątem objawów z układu oddechowego.

JAK ZMINIMALIZOWAĆ RYZYKO ZAKAŻENIA COVID-19

Jeżeli mieszkasz sam, pamiętaj:

1. Nie wychodź z domu.
2. Zawieś spotkania z przyjaciółmi i rodziną.
3. Poproś kogoś o dostarczenie ci zakupów i leków i zostawienie ich przed drzwiami, aby zminimalizować kontakt z innymi osobami.
4. Do kontaktu z rodziną i bliskimi używaj telefonu i Internetu.
5. Korzystaj z telefonu lub Internetu, aby skontaktować się ze swoim lekarzem lub innymi osobami.
6. Upewnij się, że telefony i inne urządzenia są naładowane, że masz sprawne ładowarki, że Twój telefon jest opłacony.
7. Unikaj spotkania się z osobami, które miały kontakt z chorymi na COVID-19 lub wykazują podejrzaną objawy, takie jak wysoka temperatura i kaszel.
8. Regularnie myj ręce.
9. Wysypiaj się, stosuj racjonalną dietę, dbaj o zdrowie fizyczne i dobre samopoczucie.

Wiemy, że nie jest to łatwe. Powinieneś spróbować znaleźć sposoby na pozostanie w kontakcie z innymi oraz bezpieczne wykonywanie codziennych czynności.

Jeżeli mieszkasz z innymi osobami, pamiętaj:

1. Trzymaj się z dala od innych osób w domu, staraj się przebywać przez większość czasu w dobrze wentylowanym pomieszczeniu z oknem.
2. Jeśli musisz wejść do pokoju, w którym przebywają inni domownicy, spróbuj utrzymać od nich odległość 1-2 metrów.
3. Regularnie myj ręce.
4. Jeśli masz takie możliwości, korzystaj z toalety i łazienki, której nie używa nikt inny z domowników.
5. Jeśli nie masz odrębnej toalety i łazienki, utrzymuj wspólne pomieszczenie w należytej czystości.
6. Używaj własnych ręczników.
7. Ustal harmonogram korzystania z kąpielni czy prysznic; korzystaj z łazienki jako pierwszy.
8. Unikaj przebywania w kuchni wraz z innymi osobami.
9. Poproś o dostarczenie posiłków do Twojego pokoju i tam je spożywaj.
10. Miej naczynia i sztućce tylko do Twojego użytku.
11. Jeśli masz zmywarkę, używaj jej.

12. Oczyszczaj za pomocą produktów do czyszczenia wszystkie powierzchnie takie jak blaty, stoły, klamki, armatury łazienkowe, toalety i uchwyty toaletowe, telefony, klawiatury, tablety, stoliki nocne i odkażaj je odpowiednimi płynami.

Rozumiemy, że trudno oddzielić się całkowicie od innych domowników. Powinieneś jednak dołożyć wszelkich starań, aby postępować zgodnie z powyższymi wskazówkami.

Istnieją ogólne zasady, których należy przestrzegać, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się wirusów.

Pamiętaj:

- Regularnie i starannie myj ręce w ciepłej wodzie, używając mydła. Zrób zawsze to po wydmuchaniu nosa, kichaniu lub kaszlu, skorzystaniu z toalety, przed i po przygotowaniu posiłków, przed i po jedzeniu, po rozpakowaniu zakupów.
- Staraj się nie dotykać twarzy, oczu, ust, nosa.
- Podczas kaszlu lub kichania zakryj usta i nos chusteczką papierową, a następnie ją wyrzuć.
- Unikaj bliskiego kontaktu z innymi osobami.

Co radzimy tym, którzy Ci pomagają?

- Osoby z zewnątrz nie powinny Cię odwiedzać, chyba że ich pomoc jest niezbędna w codziennych czynnościach (mycie, ubieranie się, przygotowywanie posiłków, karmienie).
- Jeśli otrzymujesz pomoc i opiekę od przyjaciół lub członków rodziny, porozmawiaj z nimi o środkach ostrożności, które powinni zastosować aby zapewnić Ci bezpieczeństwo.
- Utrzymuj telefoniczny kontakt z innymi osobami na wypadek, gdyby Twój główny opiekun zachorował czy z innego powodu nie mógł Ci pomagać.

Jeśli opiekujesz się kimś, kto ma ponad 70 lat lub znajduje się w grupie wysokiego ryzyka zakażenia COVID-19 upewnij się, że postępujesz zgodnie z poniższymi zaleceniami, pamiętaj:

- Staraj się zapewnić mu niezbędną opiekę.
- Nie zbliżaj się niepotrzebnie zbyt blisko do osoby, którą się opiekujesz, staraj się zachować odległość 1-2 metrów.
- Myj ręce po wejściu do domu oraz przed i po kontakcie z tą osobą, dezynfekuj ręce odkażającymi środkami.
- Unikaj dotykania twarzy.
- Zakrywaj usta i nos chusteczką lub rękawem (nie dłońmi) podczas kaszlu lub kichania.
- Zużyte chusteczki natychmiast wyrzuć do kosza, a następnie umyj ręce.

- Nie odwiedzaj nikogo ani nie opiekuj się kimś w przypadku złego samopoczucia czy uczucia przeziębienia, znajdź osobę, która cię zastąpi.
- Poinformuj osobę, którą się opiekujesz, do kogo ma zadzwonić jeśli źle się poczuje, zapisz jej numer telefonu.
- Dbaj o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.

Jak dbać o dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne?

Izolacja, poczucie osamotnienia, ograniczenie aktywności fizycznej, zaburzona rutyna codziennego życia czy obawa o przyszłość przyczyniają się do nasilenia stresu. Wiele osób odczuwa zaniepokojenie i lęk związany z obecną sytuacją, jej wpływem na własne życie, dostępem do lekarza i leczenia.

Pamiętaj:

- Zawsze możesz użyć telefonu i zadzwonić do kogoś z rodziny, przyjaciela czy znajomego.
- Mimo że jesteś w domu, wstawaj z łóżka i ruszaj się jak najwięcej. Możesz uprawiać codzienną gimnastykę i ćwiczenia fizyczne w domu. Jeśli masz ogród lub balkon, wyjdź i zaczerpnij świeżego powietrza, ale trzymaj się z dala od innych ludzi, w tym sąsiadów.
- Spróbuj spędzać czas przy oknach, otwieraj je, aby przewietrzyć mieszkanie, spoglądaj za okno.
- Spędzaj czas na robieniu rzeczy, które lubisz - czytaj, oglądaj telewizję, słuchaj ulubionych programów radiowych czy muzyki, gotuj, zajmij się swoim hobby.
- Wysypiaj się, staraj się jeść zdrowo, pij wystarczającą ilość wody, unikaj palenia tytoniu i spożywania alkoholu.
- Staraj się pozostać w kontakcie z innymi osobami przez telefon lub Internet.