

مارس 2020 تحديث كوفيد 19: المرونة والأمل في أوقات التحدي والمزيد من الأسئلة الشائعة 19

نظرًا لانتشار عاصفة عدوى كوفيد 19 في جميع أنحاء الولايات المتحدة ، فمن المهم البحث عن مصادر المرونة والأمل. ألهم ظهور قوس قزح مزدوج في لوس أنجلوس مؤخرًا إدراك أن جميع العواصف ستمر وأن الأمل موجود في نهاية قوس قزح.

في الوقت الحالي ، نحتاج إلى مواجهة حقائق التحديات اليومية ، وإعادة تأكيد إحساسنا بالهدف ، والاستعداد للارتجال للتغلب على المشكلات الجديدة الفريدة. هذه هي عناصر المرونة ، ومن الضروري التركيز على أفضل طريقة للعمل من خلال التحديات الشخصية المتعلقة بالرعاية الصحية ، في المنزل ، وفي عملك ،

هذا هو الأسبوع الرابع الذي كتبته عن كوفيد 19 للأشخاص الذين يعانون من المايلوما. يمكنك قراءة مدونات السابقة هنا

الأسئلة الشائعة (اعتبارًا من 19 مارس 2020)

مع زيادة تأثير كوفيد 19 على حياتنا اليومية ، أصبحت الأسئلة التي أطرحها أكثر تحديدًا. فيما يلي بعض أكثرها شيوعًا وتكرارًا

س: هل يجب أن أستمّر في علاج الورم النقوي الخاص بي؟

جواب: هذا سؤال مهم للغاية. يمكن لعلاجات المايلوما في الغالب تقليل مناعة الجسم وزيادة احتمالية الإصابة. نقاط يجب وضعها في الاعتبار

- علاج المايلوما مهم للسيطرة على مرضك وتجنب أي انتكاس محتمل
- يجب مناقشة التوازن بين مخاطر العدوى المضافة مقابل التوقف عن العلاج بعناية مع طبيبك
- بشكل عام ، تفوق قيمة العلاج المستمر مخاطر التوقف

س: ماذا عن مخاطر زرع الخلايا الجذعية الذاتية في هذا الوقت؟

كما ناقشت من قبل ، هذا ليس الوقت المناسب لإجراء زرع الخلايا الجذعية الذاتية

- على الرغم من أن زرع الخلايا الجذعية الذاتية في عام 2020 هو إجراء آمن للغاية ، هناك فترة من 2 إلى 3 أسابيع عندما يكون تعداد الدم منخفضًا جدًا في مرحلة الشفاء وهناك خطر كبير من الإصابة الجديدة. في الوقت الحالي ، من الأفضل تجنب فترة الخطر هذه بتأجيل زرع الخلايا الجذعية الذاتية في الوقت الحالي. إذا كانت المستشفيات ومراكز العيادات الخارجية غارقة في برأت اختراع فيروسات التاجية) التي قد تكون في وقت قريب جدًا ، فلن يتمكن مرضى زرع الخلايا الجذعية الذاتية من الحصول على رعاية مثالية

- ومع ذلك ، يعد هذا قرارًا رئيسيًا ويجب مناقشته بعناية مع طبيبك لمراجعة خيارات وخطط العلاج المستمرة للمستقبل

س: هل سأفقد إمكانية الوصول إلى بعض الأدوية التي أحتاجها؟

ج: على الأرجح ليس على المدى القصير. استمرت سلاسل التوريد ولدى تجار التجزئة الكبار في الصيدليات أدوية في متناول اليد. ومع ذلك ، فمن الجيد حقًا تخزين أي شيء مطلوب على أساس مستمر ، حيث يمكن أن تنفذ الإمدادات على المدى الطويل. هناك مخاوف بشأن توافر ما يسمى المكونات النشطة التي تأتي من الصين ويمكن معالجتها عبر الهند. من المهم أن تكون متيقظًا وأن تخطط مسبقًا

إذا كنت في تجربة إكلينيكية ، فقد يتعين مقاطعتها بسبب تفشي المرض. ومع ذلك ، أعلنت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية أنها قد تصدر إعفاءات تمكن المشاركين من الاستمرار في المحاكمة دون السفر إلى الموقع

س: كيف يمكنني العمل مع طبيبي؟

أ. العمل مع مكتب طبيبك عن بُعد (عدم الذهاب إلى عيادة الطبيب) باستخدام الهاتف أو رسائل البريد الإلكتروني أو التطبيب عن بُعد ، والذي يشبهه في الأساس سكايب أو فيستايم مع طبيبك. هذا يزيل خطر التعرض للفيروس في عيادة الطبيب

س: هل يمكنني الإصابة بالفيروس التاجي إذا لم يكن لدي حمى؟

ج: نعم. تذكر

• أو أكثر من المرضى لا يعانون من الحمى 10%

• علاجات المايلوما ، مثل الستيرويدات (ديكساميثازون وبريدنيزون ) ، بالإضافة إلى العديد من العلاجات المناعية الحديثة ، يمكن أن تكبح الحمى حتى في وجه العدوى. لذا ، انتبه للتغيرات الأخرى ، مثل السعال أو زيادة التعب.

• في المراحل الأولى من العدوى ، لا يوجد حمى. لذا ، إذا كان هناك قلق بشأن التعرض المحتمل ، فلا يزال من المعقول طلب الاختبار. الاختبار في محيط الأسرة مهم جدًا للتأكد من سلامة الجميع

• أبلغ بعض المرضى عن الإسهال أو ضيق في الجهاز الهضمي في بداية الإصابة

س: هل الطرود تصل إلى منزلي آمنة؟

ج: قيمت دراسة حديثة المدة التي يمكن للفيروس التاجي فيها أن يستمر فيها ويمكن أن تكون معدية على سطح العبوات. في المتوسط ، يمكن أن تستمر بضع ساعات أو نحو ذلك ، اعتمادًا على نوع المادة

• الكرتون (والنحاس): (من 4 إلى 8 ساعات

• البلاستيك والفولاذ المقاوم للصدأ: 72 ساعة

، وهذا يعني أن الفيروس لا يستطيع تحمل السفر لمسافات طويلة في ظروف معاكسة في طائرة (على سبيل المثال من الصين (أو في شاحنة عبر البلاد. ولكن يمكن البقاء على قيد الحياة من مصدر توصيل محلي

مصدر القلق الرئيسي هو حول من يقوم بتوصيل الحزمة. وفيما يلي بعض الاقتراحات

• قم بتوصيل الطرود ووضعها عند الباب أو المدخل

• إذا كان ذلك ممكناً ، لا تتواصل مع الشخص الذي يسلم الطرد. الإيصال الإلكتروني جيد. ولكن ، لا تلمس شاشات الكمبيوتر مباشرة. هذا جانب رئيسي من التباعد الاجتماعي

• امسح العبوات بمنديل مطهر قبل إحضارها إلى المنزل. قم بارتداء القفازات إن وجدت. قلل من ملامسة ملابسك الخارجية التي يمكن وضعها بشكل منفصل عند الباب

• افتح العبوة وتخلص فوراً من المواد الخارجية مع القفازات

• اغسل يديك جيداً قبل المتابعة

س: كيف أقوم بتنفيذ التباعد الاجتماعي عندما أذهب إلى المتجر لشراء البقالة؟

ج: نفس الدراسة التي قيمت الفيروس التاجي على الأسطح قيمت المدة التي يمكن للفيروس أن يتسكع فيها في الهواء. إذا سعل شخص ما أو عطس ، يمكن أن تستمر قطرات الفيروس الناتجة في الهواء لمدة ثلاث ساعات. اعلم أن قطرات العدوى يمكن أن تتجمع على الملابس

إذا كان ذلك ممكناً ، انتقل إلى متجر البقالة عندما يفتح لأول مرة لتقليل مخاطر القطرات المعلقة الأخيرة في الهواء أو على الأسطح. تحدد العديد من المتاجر الآن أوقاتاً خاصة في بداية اليوم لأولئك الذين تزيد أعمارهم عن عامًا أو المعرضين لمخاطر خاصة للذهاب للتسوق بأعداد صغيرة للسماح بالتشتيت الاجتماعي. حافظ على 65 ذلك بعيداً قدر الإمكان

• إذا أمكن ، ارتد قفازات لاختيار العناصر

• تجنب الاتصال المباشر بموظفي المتجر ، الذين لديهم ، للأسف ، مخاطر التعرض الواسعة

• استخدم حقائبك الخاصة للبقالة

• اتبع الإجراءات المذكورة أعلاه عند العودة إلى المنزل ، وغسل يديك بعناية قبل الشروع في الأنشطة في المنزل. اقترح مسح العناصر بشكل فردي قبل وضعها في الثلاجة / الفريزر أو خزانة للتخزين

هل يمكنني الذهاب إلى المتاجر بأمان الآن؟

ج: التوصية رقم واحد هي البقاء في المنزل الآن وتجنب الاتصال الاجتماعي خارج المنزل. تصرف كما لو كان لديك الفيروس و / أو أشخاص جدد تقابلهم مصابون بالفيروس ، لأننا لا نعرف الآن. تلخص مقالة مفيدة الأشخاص . والمهن الأكثر عرضة للإصابة بالعدوى ومن المحتمل أن تنقل لك

، إن مقدمي الرعاية الصحية هم الأكثر عرضة للخطر ، الممرضات ، المساعدون الطبيون ، أطباء الأسنان أخصائيو صحة الأسنان ، وموظفو استقبال الصيدليات ، مثل الآخرين الذين يعملون على اتصال وثيق مع الجمهور ، المعلمون ، الحلاقون ، عمال التجزئة ، النوادل ، الصرافون ، والعديد من الآخرين الذين تمت مناقشتهم في هذه المقالة

النقطة الأساسية هي أنه من الصعب حقاً تجنب التعرض المحتمل إذا كنت في الخارج أو في الأماكن العامة

س: هل يمكنني زيارة الأحفاد بأمان الآن؟

لا ، الجواب البسيط ، حيث أن هناك الكثير من مخاطر التعرض المحتمل. من الأفضل استخدام سكايب في الوقت الحالي والحفاظ على أمان الجميع ، وهي الأولوية القصوى س: هل من الجيد المشي؟

ج: نعم. أعتقد أن هذا مهم للغاية. يتفق الخبراء. تأكد من احترام المسافات الاجتماعية

س: كم مرة يجب أن أغسل مناشف الحمام؟

ج: على الرغم من عدم وجود بيانات حول هذه النقطة ، إلا أن هذا وقت مهم لتوخي مزيد من الحذر وربما زيادة جدول الغسيل الخاص بك إلى كل يوم أو ثالث يوم. إذا كان هناك أي قلق بشأن التعرض المحتمل ، فيجب غسل المناشف على الفور

س: هل يجب أن يكون لدي مانيكير؟

!الجواب البسيط هو لا

• وجود مانيكير يجعلك على اتصال وثيق مع محترف مشغول مع اتصال عام وثيق مع وجود خطر كبير من الإصابة بفيروسات التاجية

• بالإضافة إلى ذلك ، تحدث عمليات تجميل الأظافر بشكل متكرر في الأماكن المحصورة وهناك خطر الإصابة. بعدوى قطرات الفيروس العالقة في الهواء أو على الأسطح. ابق مرناً

يمكن أن يساعد الانتباه للعناصر التي ذكرتها في الحفاظ على سلامتك قدر الإمكان في هذه الأوقات الصعبة. من المحتمل أن تكون هناك ابتكارات أو حيل شخصية تستخدمها للمساعدة في حمايتك الشخصية. هنا مورد جيد لدعم الصحة النفسية. يرجى مشاركة أي نصائح تعتقد أنها يمكن أن تساعد الآخرين

لقد كنت مفتونًا بقراءة مقال في صحيفة نيويورك تايمز حول كيفية بناء الطيور لأعشاشها. ليس من السهل بناء عش يناسب عائلتك بحرارة وأمان ولكن لا ينفجر في أول أمطار أو عاصفة. الباحثون غير قادرين على معرفة كيف تتماسك الأعشاش معًا بشكل جميل

في الربيع ، تبني الطيور الطنانة أعشاشها خارج نافذة مطبخنا. في كل عام ، أتعجب من بناء العش ، والذي يحدث بسرعة كبيرة على مدار أيام قليلة ، بالإضافة إلى المرونة والآمال مع ظهور عائلة الطائر الطنان الصغير

يجب أن نكتسب قوة من هذه الأحداث الإيجابية في العالم الطبيعي للمساعدة في جرننا خلال هذه الأوقات الصعبة حقًا

ستكون هناك تحديثات متكررة مع تطور المزيد من المعلومات الجديدة. ترقبوا ، ابقوا آمنين ، وكنوا بخير