

19. März, 2020 COVID-19 Aktualisierung: Resilienz und Hoffnung in herausfordernden Zeiten und mehr FAQs

Während sich die Welle der COVID-19-Infektionen in den USA ausbreitet, ist es wichtig, nach Quellen für Resilienz und Hoffnung zu suchen. Die Erscheinung eines doppelten Regenbogens in Los Angeles in letzter Zeit inspirierte die Realisierung, dass alle Stürme vorübergehen werden und es am Ende des Regenbogens Hoffnung gibt.

Jetzt müssen wir uns mit den Realitäten täglicher Herausforderungen konfrontieren, unsere Zielstrebigkeit bestätigen und bereit sein, zu improvisieren, um einzigartige, neue Probleme zu überwinden. Das sind die Elemente der Resilienz, und es ist wichtig, sich darauf zu konzentrieren, wie Sie Ihre persönlichen gesundheitlichen Herausforderungen zu Hause und bei Ihrer Arbeit am besten bewältigen können.

Das ist die vierte Woche, in der ich über COVID-19 für Menschen mit Myelom geschrieben habe. Sie können meine vorherigen COVID-19-Blogs [HIER](#) lesen.

FAQs (ab dem 19. März, 2020)

Als die Auswirkungen von COVID-19 täglich auf unser Leben zunehmen, werden die Fragen, die mir gestellt werden, immer spezifischer. Hier sind einige der häufigsten und wichtigsten Fragen:

F. Soll ich mit meiner Myelombehandlung fortfahren?

A. Das ist eine sehr wichtige Frage. Myelomabehandlungen können meistens die Immunität des Körpers beeinträchtigen und das Infektionspotential erhöhen. Zu beachtende Punkte:

- Die Myelombehandlung ist wichtig, um Ihre Krankheit zu kontrollieren und einen möglichen Rückfall zu vermeiden.
- Das Gleichgewicht zwischen dem Risiko einer zusätzlichen Infektion und dem Absetzen der Behandlungen sollte sorgfältig mit Ihrem Arzt besprochen werden.
- Im Allgemeinen überwiegt die Bedeutung einer laufenden Behandlung bei weitem das Risiko eines Abbruchs.

F. Was ist mit den Risiken einer autologen Stammzelltransplantation (ASCT) zum jetzigen Zeitpunkt?

- Wie ich bereits erwähnt habe, ist das KEINE gute Zeit, um eine ASCT durchzuführen.
- Obwohl ASCT im Jahr 2020 ein sehr sicheres Verfahren ist, gibt es einen Zeitraum von 2 bis 3 Wochen, in dem die Blutbilder in der Erholungsphase sehr niedrig sind und ein erhebliches Risiko für eine Neuinfektion auftritt. Momentan ist es am besten, diesen Risikozeitraum zu vermeiden, indem man die ASCT verschiebt. Wenn Krankenhäuser und ambulante Zentren durch die große Zahl von Coronavirus-Patienten überfordert sind, welches möglicherweise sehr bald der Fall sein wird, werden ASCT-Patienten keinen Zugang zu einer idealen Pflege haben.
- Aber das ist eine große Entscheidung und muss sorgfältig mit Ihrem Arzt besprochen werden, um die laufenden Behandlungsoptionen und Pläne für die Zukunft zu bewerten.

F. Werde ich den Zugang zu einigen der Medikamente verlieren, die ich brauche?

A. Auf kurzer Sicht höchstwahrscheinlich nicht. Die Lieferketten arbeiten weiter und große Apothekeneinzelhändler haben Medikamente auf Lager. Es empfiehlt sich jedoch, sich mit allem zu versorgen, was benötigt wird, weil die Vorräte langfristig aufgebraucht werden können. Es gibt Bedenken hinsichtlich der Verfügbarkeit sogenannter Wirkstoffe, die aus China kommen und möglicherweise in Indien verarbeitet werden. Es ist wichtig, aufmerksam zu sein und voranzuplanen.

Wenn Sie sich in einer klinischen Studie befinden, ist es möglich, dass sie aufgrund des Ausbruchs unterbrochen werden muss. Aber [FDA gab bekannt](#), dass sie Ausnahmeregelungen erlassen kann, die den Teilnehmern ermöglicht, die Studie fortzusetzen, ohne zu reisen.

F. Wie soll ich meinen Arzt sehen?

A. Kommunizieren Sie mit der Praxis Ihres Arztes aus der Ferne (ohne in die Arztpraxis zu gehen) per Telefon, E-Mail oder Telemedizin, wie z.B. Skyping oder Face Timing mit Ihrem Arzt. Dadurch wird das Risiko einer Virusexposition in der Arztpraxis ausgeschlossen.

F. Ist es möglich, dass ich mit Coronavirus angesteckt bin, obwohl ich kein Fieber habe?

A. Ja, bitte vergessen Sie nicht, dass 10 Prozent oder mehr Patienten kein Fieber haben.

- Myelombehandlungen wie Steroide (Dexamethason und Prednison) sowie viele der neueren Immuntherapien können Fieber unterdrücken, auch wenn es um eine Infektion geht. Achten Sie also auf andere Veränderungen wie Husten oder zunehmende Müdigkeit.
- In den frühen Stadien der Infektion gibt es kein Fieber. Wenn Bedenken hinsichtlich einer möglichen Exposition bestehen, ist es immer noch sinnvoll Tests anzufordern. Tests in der Familie sind sehr wichtig, um sicherzustellen, dass alle gesund sind.
- Einige Patienten haben zu Beginn der Infektion über Durchfall oder Magen-Darm-Beschwerden berichtet.

F. Werden die Pakete sicher zu mir nach Hause geliefert?

A. In einer [kürzlich durchgeführten Studie](#) wurde untersucht, wie lange das Coronavirus auf der Oberfläche von Verpackungen überleben und potentiell infektiös sein kann. Im Durchschnitt kann es je nach Materialtyp einige Stunden dauern:

- Karton (und Kupfer): 4 - 8 Stunden
- Kunststoff und Edelstahl: bis zu 72 Stunden

Das bedeutet, dass das Virus Fernreisen unter widrigen Bedingungen in einem Flugzeug (z. B. aus China) oder in einem LKW nicht überleben kann. Aber es kann überleben, wenn es von einer lokalen Lieferquelle kommt.

Somit trägt der Paketlieferant eine hohe Verantwortung. Hier sind einige Vorschläge:

- Der Zusteller soll die Pakete an der Tür oder am Eingang abstellen.
- VERMEIDEN Sie, wenn möglich, Kontakt mit dem Zusteller. Eine elektronische Rechnung ist OK. Berühren Sie die Computer- oder iPad-Bildschirme jedoch nicht direkt. Das ist ein wesentlicher Aspekt der sozialen Distanzierung.
- Wischen Sie die Verpackungen mit Desinfektionstüchern ab, bevor Sie sie ins Haus bringen. Tragen Sie Handschuhe, wenn möglich. Minimieren Sie den Kontakt mit Ihrer Oberbekleidung, die separat am Eingang gelassen werden kann.
- Öffnen Sie die Verpackung und entsorgen Sie die Außenmaterialien sofort zusammen mit den Handschuhen.
- Waschen Sie Ihre Hände gründlich, bevor Sie fortfahren.

F. Wie führe ich soziale Distanzierung durch, wenn ich in den Laden gehe, um Lebensmittel zu kaufen?

A. In derselben Studie, in der das Coronavirus auf Oberflächen untersucht wurde, wurde bewertet, wie lange das Virus in der Luft aktiv bleiben kann. Wenn jemand hustet oder niest, können die Viruströpfchen bis zu drei Stunden in der Luft überleben. Beachten Sie, dass sich auf den Kleidungsstücken infizierte Tröpfchen ansammeln können.

- Wenn möglich, gehen Sie zum Lebensmittelgeschäft sehr früh, um das Risiko von den in der Luft oder auf den Oberflächen schwebenden Tröpfchen zu minimieren. Um soziale Distanzierung zu ermöglichen, legen viele Geschäfte zu Beginn des Tages besondere Zeiten für Personen über 65 oder mit besonderen Risiken

fest, damit sie in geringer Anzahl einkaufen gehen können. Halten Sie diesen Abstand so weit wie möglich ein.

- Wenn möglich, tragen Sie Handschuhe, um die Artikel anzufassen.
- Vermeiden Sie einen direkten Kontakt mit Filialmitarbeitern, die leider ein hohes Expositionsrisiko haben.
- Verwenden Sie Ihre eigenen Taschen für die Lebensmittel.
- Wenn Sie nach Hause kommen, führen Sie die oben beschriebenen Schritte aus und waschen Sie Ihre Hände sorgfältig, bevor Sie mit den Aktivitäten zu Hause beginnen. Ich empfehle die Produkte einzeln abzuwischen bevor Sie sie zur Aufbewahrung in Ihren Kühlschrank stellen.

F. Kann ich jetzt sicher einkaufen gehen?

A. Die erste Empfehlung ist momentan zu Hause zu bleiben und soziale Kontakte außerhalb des Hauses zu vermeiden. Stellen Sie sich vor, dass der Virus Ihre Verwandte bzw. Freunde befallen könnte. Ein hilfreicher [Artikel](#) fasst Personen und Berufe mit dem höchsten Infektionsrisiko und dem potenziellen Übertragungsrisiko des COVID-19 zusammen.

Gesundheitsdienstleister sind am stärksten gefährdet — Krankenschwestern, Arzthelferinnen, Zahnärzte, Zahnhygieniker und Apothekenmitarbeiter sowie andere, die in Kontakt mit Menschen kommen - Lehrer, Friseure, Einzelhandelsarbeiter, Kellner, Kassierer und viele andere Berufsfelder, die in diesem Artikel diskutiert werden.

Der wichtigste Punkt ist, dass es wirklich schwierig ist, eine potenzielle Exposition zu vermeiden, wenn Sie in der Öffentlichkeit unterwegs sind.

F. Kann ich meine Enkelkinder jetzt sicher besuchen?

A. Die Antwort ist einfach NEIN, weil das Risiko möglicher Expositionen zu hoch ist. Jetzt ist es am besten Skype zu verwenden und alle zu schützen und das hat oberste Priorität.

F. Ist es OK, einen Spaziergang zu machen?

A. Ja. Ich denke, das ist sehr wichtig. [Die Experten sind sich einig](#). Achten Sie darauf soziale Distanzierung einzuhalten.

F. Wie oft muss ich die Badetücher waschen?

A. Obwohl wir zu diesem Thema keine Daten haben ist dies ein wichtiger Zeitpunkt, um besonders vorsichtig zu sein und Ihren Waschplan möglicherweise um jeden zweiten oder dritten Tag zu verlängern. Wenn Bedenken hinsichtlich einer möglichen Exposition bestehen, müssen die Handtücher sofort gewaschen werden.

F. Darf ich eine Maniküre machen lassen?

A. Die Antwort ist einfach NEIN!

- Bei einer Maniküre kommen Sie in Kontakt mit einem Mitarbeiter, der mit vielen Menschen in Kontakt kommt und ein erhöhtes Risiko für eine Coronavirus-Infektion hat.
- Darüber hinaus werden Maniküren häufig auf engstem Raum durchgeführt und es besteht die Gefahr einer länger anhaltenden Infektion mit Tröpfchen in der Luft oder auf Oberflächen.

Resilient bleiben

Wenn Sie auf die von mir genannten Punkte achten, können Sie in diesen schwierigen Zeiten so sicher wie möglich sein, nicht angesteckt zu werden. Es wird höchstwahrscheinlich persönliche Innovationen oder Tricks geben, die Sie verwenden, um Ihren persönlichen Schutz zu gewährleisten. [Hier ist eine gute Ressource für die Unterstützung der psychischen Gesundheit](#). Bitte teilen Sie alle Tipps mit, von denen Sie glauben, dass Sie anderen helfen könnten.

Ich war fasziniert von einem Artikel in [New York Times](#) darüber, wie Vögel ihre Nester bauen. Es ist nicht einfach, ein Nest zu bauen, das warm und sicher für Ihre Familie ist und zugleich nicht beim ersten Regen oder Sturm wegweht. Forscher können nicht herausfinden, wie die Nester so gut gebaut werden.

Im Frühjahr bauen Kolibris ihre Nester vor unserem Küchenfenster. Jedes Jahr staune ich sowohl über den Nestbau, als auch über die Resilienz und die Hoffnungen, wenn die junge Kolibri-Familie auftaucht.

Wir müssen aus diesen positiven Ereignissen in der Natur Kraft gewinnen, um diese wirklich herausfordernden Zeiten zu bewältigen.

Es wird häufige Aktualisierungen geben, wenn sich neue Informationen ergeben. Bitte bleiben Sie dran, bleiben Sie sicher und gesund.