

Alors que la tempête d'infections au COVID-19 continue de se propager dans le monde entier, il est important de trouver de bonnes ressources afin de garder l'espoir et la résilience. L'apparition récente d'un double arc-en-ciel à Los Angeles nous a rappelé que toutes les tempêtes passaient et qu'il y avait de l'espoir au bout de l'arc-en-ciel.

Pour l'instant, nous devons faire face aux défis quotidiens, nous rappeler nos objectifs dans la vie et être prêts à improviser pour surmonter de nouveaux problèmes uniques. Ce sont les éléments de la résilience et il est essentiel de se concentrer sur la meilleure façon de relever les défis liés à la santé, à la maison et au milieu de travail.

## Questions Fréquentes

Comme l'impact du COVID-19 augmente quotidiennement sur nos vies, les questions qui me sont posées deviennent de plus en plus précises. Voici quelques-unes des plus fréquentes et importantes:

### ***Q. Dois-je continuer mon traitement contre le myélome?***

R. C'est une question très importante. Les traitements contre le myélome réduisent souvent l'immunité du corps et augmentent le risque d'infection. Les points à garder à l'esprit:

- Le traitement du myélome est important pour contrôler votre maladie et éviter toute rechute potentielle.
- L'équilibre entre les risques d'infection supplémentaire et l'arrêt des traitements doit être soigneusement discuté avec votre médecin.
- En général, la valeur du traitement en cours l'emporte sur les risques d'arrêt.

### ***Q. Quels sont les risques de la greffe autologue de cellules souches (ASCT) en ce moment?***

- Comme je l'ai mentionné plus tôt, ce n'est pas le bon moment pour la greffe autologue de cellules souches.
- Bien qu'en 2020 la procédure de greffe soit très sûre, il y a une période de 2 à 3 semaines où les valeurs sanguines sont très faibles en phase de récupération et il existe un risque élevé de nouvelle infection. Pour l'instant, il est préférable d'éviter cette période de risque en différant la greffe. Si les hôpitaux et les centres de consultations externes sont submergés par les patients atteints de coronavirus (ce que nous pourrions voir très bientôt), les patients ayant reçu une greffe n'auront pas accès à des soins idéaux.
- Cependant, il s'agit d'une décision importante qui doit être discutée soigneusement avec votre médecin pour revoir les options de traitement en cours et les plans pour l'avenir.

### ***Q. Aurai-je des difficultés à accéder aux médicaments dont j'ai besoin?***

R. Très probablement, pas à court terme. Les chaînes d'approvisionnement continuent de fonctionner et les médicaments sont disponibles dans les grands détaillants en pharmacie. Cependant, c'est une très bonne idée de s'approvisionner des médicaments qu'on prend en continu car on peut avoir des difficultés à les fournir à plus long terme. Il existe des inquiétudes concernant la présence des ingrédients dits actifs provenant de Chine et transformés en Inde. Il est important d'être prudent à ce sujet et de planifier à l'avance.

Si vous participez à un essai clinique, il peut être nécessaire de l'interrompre en raison de l'épidémie. Cependant, la FDA a annoncé qu'elle pourrait émettre des dérogations permettant aux participants de poursuivre l'essai sans se rendre sur le site clinique.

**Q. A quelle fréquence devrais-je consulter mon médecin?**

R. Ces jours-ci, il est préférable que vous communiquiez avec votre médecin à distance (sans vous rendre dans le cabinet du médecin ou à l'hôpital), en utilisant le téléphone, les e-mails, Skype ou FaceTime. Cela élimine le risque d'exposition au virus.

**Q. Est-ce que je peux avoir le coronavirus même si je n'ai pas de fièvre?**

R. Oui. Gardez à l'esprit:

- 10% ou plus des patients n'ont pas de fièvre.
- Les traitements du myélome, tels que les stéroïdes (dexaméthasone et prednisone) et un bon nombre de nouveaux traitements d'immunothérapie peuvent supprimer la fièvre même en cas d'infection. Alors, faites attention aux autres changements, comme la toux ou la fatigue croissante.
- Aux premiers stades de l'infection, il n'y a pas de fièvre. Donc, s'il y a des inquiétudes concernant une exposition possible, il est toujours raisonnable de demander des tests et de les demander pour toute la famille pour s'assurer que tout le monde est en sécurité.
- Certains patients ont présenté une diarrhée ou une détresse gastro-intestinale au début de l'infection.

**Q. Les colis livrés à mon domicile sont-ils sûrs?**

R. Une étude récente a évalué combien de temps le coronavirus peut survivre et être potentiellement infectieux à la surface des emballages. Cela peut durer quelques heures environ selon le type de matériau:

- Carton (et cuivre): 4 à 8 heures
- Plastique et acier inoxydable: jusqu'à 72 heures

Cela signifie que le virus ne peut pas survivre après avoir été transporté dans un avion (par exemple en provenance de Chine) ou dans le transport international routier, dans des conditions défavorables. Cependant il peut y avoir un risque pour la livraison locale.

L'essentiel est de savoir qui livre le colis. Voici quelques suggestions:

- Faites déposer les colis devant la porte ou à l'entrée.
- Si possible, EVITEZ de communiquer avec la personne qui livre le colis. Vous pouvez demander un reçu électronique, mais ne touchez pas directement les écrans d'ordinateur ou d'iPad. C'est l'essentiel de la distanciation sociale.
- Essayez les emballages avec des lingettes désinfectantes avant de les mettre dans la maison. Si possible, mettez des gants. Minimisez le contact avec vos vêtements extérieurs et gardez-les séparément près de la porte.
- Ouvrez l'emballage et jetez-le immédiatement avec les gants.
- Lavez-vous soigneusement les mains.

**Q. Comment mettre en œuvre la distanciation sociale lorsque je fais des courses?**

R. L'étude qui a évalué le coronavirus sur les surfaces a évalué la durée pendant laquelle le virus peut traîner dans l'air aussi. Si quelqu'un tousse ou éternue, les gouttelettes de virus qui en résultent peuvent persister dans l'air pendant près de trois heures. Notez que des gouttelettes infectieuses peuvent se déposer sur les vêtements.

- Si possible, rendez-vous dans les magasins le matin pour minimiser le risque de gouttelettes en suspension récentes dans l'air ou sur les surfaces. Aux Etats-Unis, de nombreux magasins fixent désormais des horaires spéciaux en début de journée pour les personnes âgées de plus de 65 ans ou à risque particulier. Pendant cette période, les gens font leurs courses en petits groupes pour permettre la distanciation sociale.

- Si possible, mettez des gants pour toucher les objets en vente.

- Évitez tout contact direct avec les employés du magasin qui, malheureusement, présentent de grands risques d'exposition.

- Utilisez vos propres sacs pour les courses.

- Suivez les procédures ci-dessus lorsque vous rentrez chez vous, lavez-vous soigneusement les mains avant de commencer les activités à la maison. Je vous suggère d'essuyer tout ce que vous avez acheté avec des lingettes désinfectantes avant de les ranger dans votre réfrigérateur / congélateur ou votre placard.

**Q. Est-il sûr d'aller dans les magasins ces jours-ci?**

R. Mon conseil principal est de rester à la maison pour le moment et d'éviter les contacts sociaux en dehors de la maison. Comportez-vous comme si vous avez le virus et / ou que de nouvelles personnes que vous rencontrez ont le virus, car nous ne savons pas qui est infecté en ce moment. Il existe un article utile qui résume les personnes et les professions les plus exposées au risque d'infection et potentiellement susceptibles de vous transmettre le COVID-19.

Selon cet article, les prestataires de soins de santé - infirmières, assistantes médicales, dentistes, hygiénistes dentaires et pharmaciens,... - et d'autres groupes travaillant en contact étroit avec le public - enseignants, barbiers, commerçants, serveurs, caissiers,... - sont les plus exposés.

En bref, la chose la plus importante à garder à l'esprit est qu'il est vraiment difficile d'éviter une exposition potentielle si vous êtes à l'extérieur et dans la communauté.

**Q. Est-ce que je peux rendre visite à mes petits-enfants en toute sécurité maintenant?**

R. NON est la réponse simple, car le risque d'exposition est très élevé. Il est préférable d'utiliser Skype pour l'instant et de protéger tout le monde. C'est la priorité absolue.

**Q. Pourrait-on faire une promenade?**

R. Oui. Je pense que c'est très important. Les experts sont d'accord. Assurez-vous de respecter la distance sociale.

**Q. A quelle fréquence dois-je laver les serviettes de bain?**

R. Bien que nous ne disposions d'aucune donnée sur ce sujet, il s'agit d'un moment important pour être extrêmement prudent et peut-être laver les serviettes fréquemment; à tous les deux ou trois jours. En cas de risque d'exposition éventuelle, les serviettes doivent être lavées immédiatement.

**Q. Dois-je avoir une manucure?**

R. La réponse simple est NON!

- Avoir une manucure signifie que vous avez un contact étroit avec un professionnel qui est en contact étroit avec le public et qui a un risque élevé d'infection par un coronavirus.

- De plus, les salons de manucures ne sont pas très grands et il existe un risque d'infection provenant des gouttelettes de virus dans l'air ou sur les surfaces.

**Rester Résilient**

Faire attention aux éléments que j'ai mentionnés peut vous rendre aussi sûr que possible en ces temps difficiles. Il y aura très probablement d'autres techniques ou astuces personnelles que vous utiliserez pour aider à votre protection personnelle. Il s'agit également d'un soutien très important pour protéger votre santé mentale. Veuillez partager tous les conseils qui, selon vous, peuvent aider les autres.

J'ai été intéressé par un article du New York Times que j'ai lu récemment et qui parlait de la façon dont les oiseaux construisaient leurs nids. Il n'est pas si facile de construire un nid chaud et sûr pour la famille et qui ne serait pas renversé lors de la première pluie ou tempête. Les chercheurs sont toujours incapables de comprendre comment les nids peuvent être à la fois beaux et solides.

Chaque printemps, les colibris construisent leur nid devant la fenêtre de notre cuisine. Chaque année, je m'émerveille de la construction du nid qui se déroule très rapidement en quelques jours et de la résistance et de l'espoir que la jeune famille des colibris maintient.

Ces événements positifs que nous pouvons observer dans la nature nous aideront à traverser ces moments vraiment difficiles.

Il y aura des mises à jour fréquentes à mesure que de nouvelles informations arrivent. Restez avec nous, restez en sécurité et bien.