

19 Marzo, 2020 Aggiornamento COVID-19: Resilienza e Speranza in Tempi Duri ed Altre Domande Frequenti

Mentre la tempesta di infezioni COVID-19 si diffonde negli Stati Uniti, è importante cercare fonti di resilienza e speranza. La recente apparizione di un doppio arcobaleno a Los Angeles ha ispirato la consapevolezza che tutte le tempeste passeranno e c'è speranza alla fine dell'arcobaleno.

Per ora, dobbiamo affrontare la realtà delle sfide quotidiane, riaffermare il nostro senso dello scopo ed essere pronti ad improvvisare per superare nuovi problemi unici. Questi sono gli elementi della resilienza ed è essenziale concentrarsi sul modo migliore di affrontare le sfide personali, correlati alla sanità, a casa e nel lavoro.

Questa è la quarta settimana che ho scritto su COVID-19 per le persone che vivono con mieloma. Potete leggere i miei precedenti blog COVID-19 qui.

Domande frequenti (19 Marzo, 2020)

Man mano che l'impatto di COVID-19 aumenta quotidianamente nella nostra vita, le domande che mi vengono poste stanno diventando molto più specifiche. Ecco alcuni di quelle più frequenti ed importanti:

D. Devo continuare con il mio trattamento per mieloma?

R. Questa è una domanda molto importante. I trattamenti per il mieloma possono principalmente ridurre l'immunità del corpo e aumentare il potenziale di infezione. Punti da tenere a mente:

- Il trattamento del mieloma è importante per controllare la malattia ed evitare potenziali ricadute.
- L'equilibrio tra i rischi di infezione aggiunta e l'interruzione dei trattamenti deve essere discusso attentamente con il medico.
- In generale, il valore del trattamento in corso supera di gran lunga i rischi di interruzione.

D. Quali sono i rischi del trapianto autologo di cellule staminali (ASCT) in questo momento?

- Come ho discusso in precedenza, questo NON è un buon momento per intraprendere un ASCT.
- Nonostante nel 2020 un'ASCT sia una procedura molto sicura, vi è un periodo di 2-3 settimane in cui la conta ematica è molto bassa nella fase di recupero e vi è un rischio significativo di nuova infezione. In questo momento, è meglio evitare questo periodo di rischio rimandando per il momento ASCT. Se gli ospedali e i centri ambulatoriali sono sopraffatti dai brevetti di coronavirus (che potrebbero accadere molto presto), i pazienti di ASCT non avranno accesso alle cure ideali.
- Comunque, questa è una decisione importante e deve essere discussa attentamente con il medico per rivedere le opzioni di trattamento in corso e i piani per il futuro.

D. Perderò l'accesso ad alcune delle medicine di cui ho bisogno?

A. Molto probabilmente, non a breve termine. Le catene di approvvigionamento sono continue ed i principali fornitori di farmacie hanno medicine a portata di mano. Tuttavia, è una buona idea fare scorta di tutto ciò che è necessario su base continuativa, poiché le forniture potrebbero esaurirsi nel lungo periodo. Esistono preoccupazioni sulla disponibilità dei cosiddetti ingredienti attivi che provengono dalla Cina e che possono essere elaborati attraverso l'India. È importante essere vigili e pianificare in anticipo.

Se sei in sottoposto ad una sperimentazione clinica, potrebbe essere necessario interrompere a causa dell'epidemia. Tuttavia, la FDA ha annunciato che potrebbe rilasciare esenzioni consentendo ai partecipanti di continuare i test senza andare sul sito.

D. Come dovrei interagire con il mio medico?

A. Interagisci da remoto con l'ufficio del medico (senza entrare nell'ufficio del medico), utilizzando il telefono, le e-mail o la telemedicina, che è fondamentalmente l'utilizzo di Skype o Face Timing con il tuo medico. Questo elimina il rischio di esposizione al virus nell'ufficio del medico.

D. Posso avere il coronavirus anche se non ho la febbre?

A. Sì. Tieni a mente:

- Il 10% o più dei pazienti non ha la febbre.
- I trattamenti per il mieloma, come gli steroidi (desametasone e prednisone), così come molte delle più recenti terapie immunitarie, possono sopprimere la febbre anche di fronte alle infezioni. Quindi, presta attenzione ad altri cambiamenti, come una tosse o un aumento della stanchezza.

- Nelle prime fasi dell'infezione, non c'è febbre. Pertanto, se sussistono dubbi sulla possibile esposizione, è comunque ragionevole richiedere il test. I test in ambito familiare sono molto importanti per assicurarsi che tutti siano al sicuro.
- Alcuni pazienti hanno riportato diarrea o disturbi gastrointestinali all'inizio dell'infezione.

D. I pacchetti consegnati a casa mia sono sicuri?

A. Uno studio recente ha valutato per quanto tempo il coronavirus può sopravvivere ed essere potenzialmente infettivo sulla superficie dei pacchetti. Mediamente, può durare alcune ore circa, a seconda del tipo di materiale:

- Cartone (e rame): da 4 a 8 ore
- Plastica e acciaio inossidabile: fino a 72 ore

Questo significa che il virus non può sopravvivere ai viaggi a lunga distanza in condizioni avverse in un aereo (ad esempio, dalla Cina) o in un camion di fondo. Ma può sopravvivere da una fonte di consegna locale.

La principale preoccupazione riguarda chi consegna il pacchetto. Ecco alcuni suggerimenti:

- Far consegnare e posizionare i pacchetti vicino alla porta o all'ingresso.
- Se possibile, NON contattare la persona che consegna il pacchetto. Va bene avere una ricevuta elettronica. Ma non toccare direttamente gli schermi del computer o dell'iPad. Questo è un fattore chiave della distanza sociale.
- Pulisci le confezioni con salviettine disinfettanti prima di portarle in casa. Se disponibili, indossare i guanti. Ridurre al minimo il contatto con gli indumenti esterni che possono essere posizionati separatamente dalla porta.
- Aprire la confezione e scartare immediatamente i materiali esterni insieme ai guanti.
- Lavarsi accuratamente le mani prima di procedere.

D. Come posso implementare la distanza sociale quando vado al negozio per fare la spesa?

A. Lo stesso studio che ha valutato il coronavirus sulle superfici ha valutato per quanto tempo il virus può rimanere sospeso nell'aria. Se qualcuno ha tossito o starnutito, le goccioline di virus risultanti possono persistere nell'aria per un massimo di tre ore. Tenere presente che le goccioline di infezione possono accumularsi sugli indumenti.

- Se possibile, vai al negozio di alimentari quando si apre per ridurre al minimo il rischio di goccioline sospese recenti nell'aria o sulle superfici. Molti negozi stanno fissando orari speciali all'inizio della giornata per chi ha

più di 65 anni o sono a rischio speciale per fare shopping in piccoli numeri per consentire la distanza sociale. Mantenere tale distanza il più possibile.

- Se possibile, indossare guanti per la selezione degli oggetti.
 - Evitare il contatto diretto con i dipendenti del negozio, che purtroppo presentano ampi rischi di esposizione.
 - Usa le tue borse per la spesa.
 - Seguire le procedure sopra indicate quando si torna a casa, lavandosi accuratamente le mani prima di procedere con le attività in casa.
- Suggerisco di pulire singolarmente gli oggetti prima di metterli nel frigorifero/congelatore o nell'armadio per riporli.

D. Posso andare tranquillamente nei negozi in questo momento?

R. La raccomandazione numero uno è di rimanere a casa ora ed evitare i contatti sociali fuori casa. Comportati come se avessi il virus e/o le nuove persone che incontri hanno il virus, perché al momento non lo sappiamo. Un articolo utile riassume le persone e le professioni con il più alto rischio di infezione e di potenziale trasmissione del COVID-19.

Gli operatori sanitari sono a maggior rischio: infermieri, assistenti medici, dentisti, igienisti dentali e receptionist di farmacie, così come altri che lavorano a stretto contatto con il pubblico: insegnanti, barbieri, dipendenti dal commercio al dettaglio, camerieri, cassieri e molti altri discussi in questo articolo.

Il punto importante è che è davvero difficile evitare una potenziale esposizione se si è in giro in pubblico.

D. Posso visitare tranquillamente i nipoti ora?

R. NO è la risposta semplice, poiché esiste un rischio eccessivo di possibili esposizioni. È meglio usare Skype per ora e tenere tutti al sicuro, che è la massima priorità.

D. Va bene fare una passeggiata?

R. Sì. Penso che questo sia molto importante. Gli esperti concordano. Assicurati di rispettare la distanza sociale.

D. Quanto spesso devo lavare gli asciugamani da bagno?

R. Anche se non abbiamo dati su questo punto, questo è un momento importante per essere più attenti e forse aumentare il programma di lavaggio ogni due o tre giorni. In caso di dubbi sulla possibile esposizione, gli asciugamani devono essere lavati immediatamente.

D. Potrei avere una manicure?

A. La semplice risposta è NO!

- Avere una manicure ti mette in stretto contatto con un professionista impegnato con un ampio contatto pubblico e un alto rischio di infezione da coronavirus.
- Inoltre, la manicure si verifica frequentemente in spazi più ristretti e sussiste il rischio di persistente infezione da goccioline di virus nell'aria o sulle superfici.

Rimanere resistente

Prestare attenzione ai dettagli che ho citato può aiutarti a mantenerti il più sicuro possibile in questi tempi difficili. Molto probabilmente ci saranno innovazioni o trucchi personali che usi per aiutarti con la tua protezione personale. Ecco una buona risorsa per il supporto della salute mentale. Si prega di condividere eventuali suggerimenti che ritieni possano aiutare gli altri.

Sono stato incuriosito nel leggere un articolo del New York Times su come gli uccelli costruiscono i loro nidi. Non è così facile costruire un nido adatto alla tua famiglia in modo caloroso e sicuro, che non soffiva via alla prima pioggia o tempesta. I ricercatori non sono in grado di capire come i nidi si tengono insieme così meravigliosamente.

In primavera, i colibrì costruiscono i loro nidi fuori dalla finestra della nostra cucina. Ogni anno mi meraviglio sia della costruzione del nido, che avviene molto rapidamente nel giro di pochi giorni, sia della capacità di recupero e delle speranze che emergono dalla giovane famiglia di colibrì.

Dobbiamo acquisire forza da questi eventi positivi nel mondo naturale per aiutarci a superare questi tempi sinceramente difficili.

Ci saranno aggiornamenti frequenti in relazione alle nuove informazioni che si sviluppano gradualmente. Per favore, mantenete l'attenzione, state al sicuro ed abbiate cura.