

19 марта, 2020 Covid-19 последняя информация: жизнерадостность и надежда в трудные времена, а также часто задаваемые вопросы.

Так как ураган заражений вирусом Covid-19 распространился по всем штатам Америки, важно найти источник надежды и выдержки. Недавно появившаяся двойная радуга над Лос Анджелесом воодушевила всех, что шторм пройдет и останется надежда в виде радуги.

На данный момент нам следует смело встретить реальность каждодневных трудностей, развить нашу целеустремленность и быть готовыми принимать неординарные решения при появлении новых проблем. Существуют элементы жизнерадостности и важно сфокусироваться на том, как лучше преодолеть изменения проблемы в личной жизни, в здоровье, в работе и дома.

Это четвертая неделя как я уже пишу об Covid-19 для людей, живущих с меланомой. Вы можете ознакомиться с моими предыдущими блогами о Covid-19 [здесь](#).

Вопросы и ответы (за 19 марта, 2020)

Так как влияние Covid-19 на нашу жизнь растет с каждым днем, вопросы, которые мне задают становятся более специфичными. Я поделился самыми важными и часто задаваемыми:

В. Следует ли мне продолжать лечение меланомы?

О. Это очень важный вопрос. Лечение чаще всего может снижать иммунитет, тем самым увеличивая шанс заражения. Пункты, которые следует запомнить:

- Важно поддерживать лечение меланомы, чтобы контролировать болезнь и избежать потенциальный рецидив.
- Баланс между риском заражения вирусом и прекращения лечения следует детально обсудить со своим лечащим врачом.
- В целом продолжение лечения перевешивает риски прекращения.

В. Что насчет рисков трансплантации аутологичных собственных стволовых клеток в данное время?

- Как до этого я обсуждал, сейчас это не лучшее время для пересадки.
- Несмотря на то, что эта процедура безопасна, есть период от 2 до 3 недель, когда в момент реабилитации число форменных элементов крови значительно низка и существует шанс нового заражения. На данный момент следует отложить пересадку на более благоприятное время. Если больницы и амбулаторно-клинические учреждения будут переполнены пациентами с коронавирусом (что может произойти очень скоро), пациенты по аутологичной пересадки стволов клеток могут не получить надлежащего ухода.
- Однако, это очень важное решение и Вам следует обсудить с Вашим врачом варианты текущего лечения и планы на будущее.

В. Останется ли у меня доступ к лекарствам которые мне нужны?

О. Скорее всего «да», на короткий период времени. Система снабжения продолжает работать и в крупных фармацевтических компаниях лекарства есть. Однако, это хорошая идея запастись нужными лекарствами на текущей основе, так как в снабженческих компаниях в отдаленной перспективе лекарств может не остаться. Есть опасения по поводу доступности так называемых «активных

ингредиентов», которые поступают из Китая и могут быть разработаны в Индии. Важно быть начеку и планировать все заранее.

Если Вы проходите клиническое испытание, то оно может быть приостановлено из-за вирусной вспышки, тем не менее комитет продовольствия и медикаментов объявил, что разрешает проходить эти испытания не присутствуя в клинических учреждениях.

В. Как мне следует видиться с моим врачом?

О. Следует видиться с Вашим врачом отдаленно (не присутствуя в кабинете) используя телефон, электронную почту, Skype и Face Time. Это исключит риск заражения вирусом в кабинете врача.

В. Могу ли я быть зараженным коронавирусом, если у меня нет температуры?

О. Да. Запомните:

- У 10% или более больных пациентов нет температуры.
- Лечение меланомы проходит с помощью стероидов (дексаметазон и преднизолон), а также иммунотерапии, которое в свою очередь подавляет жар, даже при лицевом заражении. Таким образом уделяйте внимание на такие симптомы как кашель и повышенная усталость.
- При ранней стадии заражения нет жара. Поэтому, если есть подозрения в заражении будет разумно потребовать тест на заражение. Тест следует провести на всех членов семьи, чтобы убедиться, что все в безопасности.
- Некоторые пациенты рассказывали, что в начале у них была диарея или гастроинтестинальное расстройство.

В. Безопасен ли пакет, доставленный мне домой?

О. Недавно было проведено исследование, результаты которого показали как долго коронавирус может находиться на поверхности того или иного предмета. Обычно, это пару часов или около того, зависит от материала:

Картон (и медь): от 4 до 8 часов.

Пластик и нержавеющая сталь: до 72 часов.

Это означает, что вирус не может выжить на дальних расстояниях, в неблагоприятных условиях на самолете (например из Китая) или в международных транспортных перевозках. Однако вирус может выжить при местных доставках пакетов.

Главное опасение вызывает тот, кто доставляет этот пакет. Вот несколько советов, что нужно делать:

- Получите пакет и оставьте у двери.
- Если есть возможность не контактируйте с курьером. Электронная квитанция лучше бумажной. Однако сразу не прикасайтесь к компьютеру или экрану iPad. Это ключевые аспекты социальной дистанции.
- Перед тем как взять пакет домой протрите его дезинфицирующими салфетками. Если возможно, то оденьте перчатки. Ограничьте контакт этой посылки с Вашими вещами.
- Откройте посылку и немедленно выкиньте наружную упаковку вместе с перчатками.
- Хорошо вымойте руки.

В. Как мне держать дистанцию идя за покупками в магазин?

О. Проведенное исследование показавшее время нахождения вируса на поверхности материала, также выявило, что после кашля или чиха крупинки вируса в воздухе могут находиться более трех часов. Будьте осторожны вирус может собираться на одежде.

- Если есть возможность идите за покупками, когда магазин только открывается, чтобы снизить риск заражения. Некоторые магазины устанавливают специальные дни для пожилых людей выше 65 лет, которые находятся под большим риском заражения, позволяя им совершать покупки небольшими группами, тем самым поддерживая социальную дистанцию.
- По возможности одевайте перчатки.
- Избегайте прямого контакта с работниками магазина, они, к сожалению, находятся под большим риском заражения.
- Используйте свои пакеты в магазинах.
- Используйте все предписаные выше. Когда будете дома тщательно мойте руки перед тем как заняться домашними делами. Перед тем как положить продукты в холодильник я советую протереть салфеткой вещи, которые Вы купили.

В. Безопасно ли ходить в магазин сейчас?

О. Рекомендация номер один — оставаться дома и избегать социальные контакты вне дома. Следует вести себя так, будто у Вас есть вирус или вирус есть у человека, которого Вы встретили, потому что мы сейчас ни в ком не уверены. Полезная статья, которая обобщает людей всех профессий перед потенциальным риском заражения вируса Covid-19.

Под большим риском заражения находятся медицинские работники — средний мелперсонал, ассистенты, стоматологи, представители фармацевтических компаний. Также профессии, где люди контактируют с обществом, как учителя, парикмахеры, продавцы, официанты, кассиры и многие другие.

Без полной изоляции трудно избежать воздействия вируса.

В. Могу ли я сейчас безопасно видеться с внуками/внучками?

О. Простой ответ, нет. Так как существует большой риск заражения. Лучше всего сейчас видеться по Skype тем самым поддерживать безопасность каждого из вас, что является основным приоритетом.

В. Можно ли выходить на прогулку?

О. Да, я думаю — это важно делать. Эксперты согласятся, но соблюдайте дистанцию.

В. Как часто мне следует стирать полотенце?

О. Несмотря на то, что точной информации нет, важно быть очень осторожными и возможно следует стирать полотенце раз в два или три дня. Если есть подозрения в вероятном заражении, полотенце следует постирать незамедлительно.

В. Следует ли мне делать маникюр?

О. Простой ответ, нет!

- Маникюр делает человек, контактирующий с большим количеством людей и находится под

большим риском заражения.

- Также маникюр делается в закрытом помещении, где везде может находиться вирус.

Будьте стойкими

Будьте внимательны к тем вещам, о которых я написал. В эти сложные времена они помогут Вам остаться в безопасности. У каждого будет свой опыт как лучше обезопасить себя. Это хороший источник, чтобы морально поддержать друг друга. Пожалуйста поделитесь полезной информацией, которую Вы знаете и считаете, что она будет полезна.

Я был заинтригован, когда прочел статью в New York Times о том, что как птицы строят свои гнезда. Не так то просто простоять гнездо, чтобы Вашей семье было тепло и безопасно, но при этом не сдуло при первом шторме. Исследователи не могут понять, как гнезда так прекрасно держатся на своем месте.

Весной колибри строят свои гнезда за окном нашей кухни. Каждый год я восхищаюсь процессом строительства их гнезда, которое проходит очень быстро в течении нескольких дней, а также я восхищаюсь проявлением надежды и жизнерадостности при образовании молодой семьи колибри.

Мы должны набираться сил от позитивных явлений, которое предоставляет нам природа и эта сила поможет нам преодолеть эти поистине сложные времена.