

## De nieuwste COVID-19-gegevens, nieuwe richtlijnen voor maskers en inspiratie voor lente: deze weeks myeloma-patiëntupdate

2 april 2020

Als we ons allemaal aanpassen aan de fysieke afstand om de verspreiding van het coronavirus te voorkomen, kunnen we onze veerkracht verbeteren door sociale verbindingen te onderhouden en activiteiten te blijven ondernemen. Het blijkt dat we niet de eersten zijn die dit soort zelfisolatie ervaren. We herbeleven geschiedenis. Op 27 juli 1377 was [een quarantino \(quarantaine\) van 40 dagen ingevoerd](#) in Dubrovnik. Het was gedaan om een de verspreiding van builenplak die Europa verwoestte te stoppen, vooral in Venetië, een centrum van handel in die tijd. De 40 daagse isolatie was een verlenging van 30 dagen (*trentino*), die onvoldoende bleek te zijn. Ook verzonden goederen en post warden in quarantaine geplaatst en gefumigeerd met behulp van verschillende technieken.

Dit allemaal HEEFT geholpen. En de wereld heeft deze tijden overleefd.

### Nieuwe COVID-19 informatie en suggesties deze week

- **IJsland:** [Het verzamelen van gegevens in IJsland](#) blijft belangrijk. Tot zover zijn ongeveer 17.900 mensen (5% van de totale bevolking) getest op COVID-19 infectie. Uit de eerste resultaten blijkt dat 1% van de IJslandse bevolking positief is en 50% GEEN symptomen had. De bedoeling is om ongeveer 13% van de bevolking te testen (ongeveer 50.000 mensen)
- **Asymptomatische verspreiding:** Het huidige bewijs ondersteunt het idee dat asymptomatische individuen in staat zijn om het virus te verspreiden, zoals blijkt uit zowel [Duits](#) als [Aziatische studies](#). Tijdens vroege infectie is er een hoog niveau van virusuitscheiding door de keel regio.
- **Contactopsporing:** In IJsland heeft de verspreiding van het virus door asymptomatische personen, agressieve contacttracering veroorzaakt om iedereen te identificeren die mogelijk besmet is, zelfisolatie opleggen en verdere verspreiding beperken. Dit protocol heeft gewerkt om het aantal nieuwe gevallen te beperken,

waarvan [is aangetoond dat ze in Azië werken](#). Het heeft ook toegestaan identificatie van specifieke infectiebronnen, zoals Italië, Oostenrijk/Het VK en zelfs de westkust van de V.S. De identificatie van bepaalde ondermutaties van COVID-19 is het verschaffen van aanvullend begrip met betrekking tot de variërende ernst van ziektepatronen opgemerkt.

### **Myeloma patient veiligheids suggesties**

Deze week, zijn deze ongeveer hetzelfde als het te vinden is op [IMF Myeloma Patiënt Veiligheid en het Coronavirus pagina](#). Zoals we elke dag in het nieuws hebben gezien, gedetailleerd beheer suggesties blijven ontwikkelen. Deze weeks hoogtepunten:

- **Maskers:** Deze kunnen de verspreiding van COVID-19 verminderen bij geïnfecteerde mensen die niet eens weten dat ze geïnfecteerd zijn. Dr. George Gao, Algemene Directeur van de Chinese Centrum voor Infectie Controle en Voorkoming, heeft in een [interview](#) gezegd dat hij gelooft dat geen masker dragen een grote fout is. En vandaag (2 april Donderdag ), [werd gemeld](#) dat het Witte Huis verwacht om alle Amerikanen stoffen maskers aan te raden om de verspreiding van het Coronavirus te voorkomen. Als u interactie moet hebben met medisch personeel of mensen in publieke ruimtes, is het belangrijk dat ze maskers dragen. Zo niet, moet u behoorlijk voorzichtig zijn.
- **Risico's van serieuze consequenties door infectie:** gegevens blijven laten zien dat belangrijke factoren zijn:
  - **Leeftijd:** [vooral boven de 70 jaar](#)
  - **Onderliggende ziekten:** zoals Diabetes, chronische long/nier/cardiovasculaire ziekten, slecht uitgelegde “immuun aangetaste” situaties.
  - **Voor Myeloma patiënten:** Autologe stamceltransplantatie (ASCT) is een risico vooral voor de enting of de herstelfase, wanneer de COVID-19 infectie de bloedbeeld herstel kan vertragen. ASCT is een procedure om uit te stellen voor nu. Moeilijke CAR T-cel vervanging therapieën moeten ook gepauzeerd worden.

### **Myeloma beheer**

- Typische Myelomatherapieën lijken op zichzelf niet schadelijk te zijn en kunnen eigenlijk behulpzaam zijn niet alleen bij het beheersen van het Myeloma, maar ook [anti-inflammatoire eigenschappen](#) hebben, zelfs antivirale eigenschappen. Sommige agenten, zoals proteasome remmers en analogen van Selinexor of XPO-1 remmers, hebben [antivirale activiteit](#). Doses van middelen tegen Myelomatherapie moeten nauwlettend worden gevolgd om een laag bloedbeeld te voorkomen, vooral witte bloedcellen. Eenvoudig overschakelen naar licht verlaagde doseringen kan een gemakkelijke tussentijdse aanpassing zijn om veilig te zijn.
- Wees er bewust van dat er [algemene medicijnen tekort](#) komt, wat een probleem is. Bevoorraad alle medicijnen die u nodig hebt. Bijvoorbeeld, verzoek een twee- of driemaandse levering van de belangrijkste medicijnen die u regelmatig nodig hebt.

### **Medische Verzorging Teams en Allen op het Front van de Crisis Eerbiedigen**

De teams op het front van het coronavirus zijn moedig en verdienen onze respect en bedanken. In deze tijd van buitengewone crisis, zetten ze hun levens letterlijk elke dag op de lijn. Bedankt, bedankt, bedankt!

### **Veerkracht Vergroten**

Om elke dag verder te komen, moeten we onze energie focussen op het handelen met deze nieuwe uitdagingen. Het kan moeilijk zijn om te herinneren dat we dit zullen overleven. Als u waarschijnlijk hebt opgemerkt, ondanks de pandemie, is de lente in volle bloeien. Artiest David Hockney heeft een serie van [prachtige lentebloesems](#) opgenomen vanuit zijn huis in Normandië in het VK en hij heeft ze online geplaatst als een “uitstel van het nieuws.” Deze wonderen kunnen ons inspireren om ons aan te sluiten en sociaal te zijn, terwijl we fysiek afstand houden, en streven om aardig te zijn en het beste voor iedereen te doen.

Blijf thuis. Wees veilig. We zullen iedereen blijven informeren.