

COVID-19 GÜNCELLEME: Eyaletler Normalleşirken Hasta Güvenliği Çok Daha Önem Kazanıyor.

21 Mayıs 2020

Amerika'daki şehirler yeniden normalleşmeye başladığında, miyelom hastaları nasıl tepki vermelidir? Bu hafta, dünyanın en iyi tıp dergilerinden ikisi olan Lancet ve New England Tıp Dergisi, ABD'nin pandemiye verdiği tepkiyi değerlendirdi. Ne yazık ki, Amerika'nın karnesi, test ve izlem yapmanın erken başladığı ve toplumda enfeksiyonun kontrol altına alındığı Tayvan, Güney Kore, Almanya ve Yeni Zelanda gibi ülkelerle karşılaştırıldığında iyi değil.

Sonuç olarak, ABD'deki miyelom hastaları toplum yaşamına yeniden katılma ve gerektiğinde miyelom kliniklerine, muayenehaneye veya hastaneye gitme konusunda büyük ölçüde kendi güvenliklerinden sorumludur.

Peki karar verme konusunda önümüzdeki haftalara rehber olacak bazı önemli noktalar nelerdir?

Toplumunuzdaki Vaziyeti İdrak Edin

COVID-19 enfeksiyonu Amerika'daki topluluklarda hâlâ yaygın. Los Angeles Times dergisinde son dönemde vurgulandığı gibi, COVID-19 tehdidi risk seviyesi daha yüksek olan bireylerde düşündüğünüzden daha yaygındır. Bu yüksek risk gruplarından bazıları, diyabet, obezite, hipertansiyon ve kronik akciğer veya böbrek hastalığı olanları içerir. Bu, Amerikalıların yaklaşık yarısını kapsıyor.

COVID-19 Enfekte olan İnsanlarla Temas Etmekten Kaçının

İyi haberlerle başlayalım. Miyelom hastalarında COVID-19 enfeksiyonları, bağışıklık sistemi zayıf olan kişiler için beklenenden çok daha düşük oranlarda meydana çıkıyor. Onları güvende tutan önemli bir faktör, tüm miyelom hastalarının öğrendiği korunma önlemleri olmuştur.

Genel olarak, enfeksiyonlar bir muayenehane veya hastaneye yapılan ziyaretlerden sonra DEĞİL, toplumda edinilmiştir. Büyük enfeksiyon artışları dışında, sistemler bozulduğunda, savunmasız hastalar çok korundu ve hastane ortamında nadiren enfeksiyon gelişti.

Bu, yeni normale (veya anormale) dönme çabalarıyla ilgili iyi haber. Bu korumalar uygulandığında, Haziran veya Temmuz aylarında miyelom doktorlarının, ASCT (ve kök hücrelerin toplanması) ve diğer daha yoğun tedavilerin yanı sıra klinik araştırmalar gibi tedavi ve/veya genişletme prosedürleri için muayenehanelerini yeniden açabileceği umulmakta. Bazı merkezler zaten bu faaliyetlere başladı bile.

Topluluk Ortamında Enfeksiyondan Korunmak

Enfeksiyonlar muhtemelen doktor muayenesi esnasında gerçekleşmediğinden, miyelom hastaları için en yüksek risk taşıyan durumlar nelerdir?

Yüksek katılımlı etkinlikler

Ulusal Bilimler Akademisi tarafından yayınlanan yakın tarihli bir çalışma, bir dizi diğer raporla birlikte, virüs yüklü aerosol yayılımının COVID-19 enfeksiyonunu büyük grup ortamlarında hızla iletebileceğini göstermekte. Bunlara “süper serpm ekinlikleri” denir. COVID-19'un en büyük bölgesel salgınlarının kaynağı Mardi Gras kutlamalarından büyük bir biyoteknoloji toplantısına, Güney Kore'deki kiliselere ve gece kulüplerine, Almanya'daki bir karnavaldan Avusturya'daki bir kayak merkezine şeklinde uzayıp gider. Süper yayıcı olan bireylerin çok daha fazla virüs yüküne veya sadece daha agresif bir hastalığa sahip olup olmadığı bilinmemekte. Bazı bilim insanları, COVID-19 salgınını kontrol altında tutmak için sadece yüksek katılımlı toplantıların yasaklanmasının yeterli olabileceğini düşünüyor.

Bu nedenle, miyelom hastaları özellikle bilinmeyen bireylerin enfeksiyonu yayabileceği her türden kalabalık olaylardan kaçınmalıdır. Spor etkinliklerinden konserlere ve benzerlerine geri dönme isteği nedeniyle bu zor

olacaktır, ancak ekonominin büyük bir bileşenini korurken aşırı hastalık ve ölümler azaltılabilir. Örneğin, Columbia Üniversitesi'ndeki araştırmacılar, Mart ayında ABD, uygulama başlangıcından bir hafta önce sosyal mesafeli önlemler uygulamaya başlasaydı, koronavirüs salgınında yaklaşık 36.000 daha az insanın öleceğini tahmin ediyorlar.

Halk sağlığı açısından büyük olaylar ciddi bir risktir. Süper dağıtıcı olan bir kişi küçük bir grup ortamındaysa, Almanya gibi birçok ülkede başarılı bir şekilde elde edildiği gibi erken yayılma tespit edilebilir ve kontrol altına alınabilir. Sonuç olarak, genel olarak topluma yayılmasından kaçınılır. Bunun Amerika'da uygulanması harika olur.

Toplu ulaşım

Boş tren vagonlarını sterilize etmek için UV ışığı kullanmak gibi birçok yenilikçi değişiklik, trenlerin, metro araçlarının, uçakların ve diğer toplu taşıma araçlarının güvenliğini sağlamak için gereklidir. Qatar Havayolları, artık yerleşik mürettebatın tehlikeli maddelere karşı koruyucu elbiseler giymesini istiyor! Ancak miyelom hastaları şimdilik herhangi bir toplu taşınmadan kaçınmaya devam etmelidir.

Değiştirilecek Etkinlikler ve Güvende Kalma

Bazı faaliyetler risk taşır, ancak bunlardan tamamen kaçamayız. İyi hijyen, maskeler ve sosyal mesafelendirme devam etmelidir:

- **Market alışverişi:** FDA, COVID-19 salgını sırasında yiyecek alışverişi yaparken güvende olma konusunda yönergeler yayınlıyor. Market çalışanları için çok kronik riskler olmasına rağmen, müşterilere bulaşma hali çok düşük seviyede gerçekleşti ve doğrudan gıdalar yoluyla kesinlikle olmadı.
- **Restoranlar:** Dış avluda, pleksiglas ve benzeri benzer güvenli seçenekler olmasına rağmen hâlâ bu bölgelerden kaçınmak en iyisidir. Lütfen dikkat: Restoran ve barlardan önemli bir yayılım olmuştur.
- **Kuaför salonları:** Bazı eyaletlerde açılıyor. Toplu taşıma gibi, müşteri sayısını azaltmak, randevuları aralıklandırmak ve hatta parkta saç kesimi hizmeti vermek de dahil olmak üzere yaratıcı çözümler araştırılmakta. Bu gelişmeleri takip etmemiz gerekiyor.

- **Torunlarla buluşma:** Bu, birçok miyelom hastası için çok önemli bir konudur. New York Times, “Torunlarımı Ne Zaman Görebilirim?” başlıklı makalesinde ziyaretler için bir rehber yayınladı. Yazar, ziyaret etmenin güvenli olup olmadığını belirlerken, her bir ailenin önceki haftalarda temas ettiği kişi sayısını düşünmenizi öneriyor.

Savunmasız Toplular

Birçok topluluk sadece sağlık sorunları nedeniyle değil, aynı zamanda fiziksel olarak mesafelendirmeyi veya gıdaya erişmeyi, toplu taşıma veya toplumsal ortamlardan kaçınmayı imkânsız kılan sosyo-ekonomik faktörler nedeniyle de savunmasızdır. Tıpkı diğerlerine bulaştırmamak için sosyal bir bağlılık olması (maske takarak ve mantıklı önlemler alarak) gerektiği gibi, başkalarının da bunu güvenle yapmasına yardımcı olmak önemlidir. Bu süreçte hep beraberiz.

Navajo Kızılderilileri COVID-19 salgını tarafından tahrip ediliyor. Elektrik veya su olmadan tek bir odada yaşayan aileler için kendi kendine izolasyon mümkün değildir. Kabile üyeleri su toplama ve diğer faaliyetler için ortak alanlara giderler. Afro Amerikalılar orantısız sayıda ülke genelinde olumsuz etkilenmiştir. Louisiana'da, Mardi Gras sadece bir süper yayıcı olay olarak işlev görmekle kalmadı, aynı zamanda daha fazla risk altındaki bireyler enfekte olduğunda topluluklar bu durumla başa çıkamadı.

İyi Haberler

- Fiziksel mesafelendirme, maskeler, dikkatli ve sık el yıkama ile vurguladığımız tüm detaylar, bu çılgın COVID-19 virüsünün enfeksiyonundan bizi korumaya çalışır. Ancak eski dünyadaki faaliyetlerimize tekrar başlarken lütfen dikkatli olun. Yeni Zelanda'da yaşıyor olsaydık harika olurdu ve toplumsal alanlara girmek çok daha az zorluk ve risk içerirdi. Ancak bazıları gibi bir adada saklanmadıkça, bu yeni anormalde yaşamaya devam ederken çok dikkatli olmalıyız.
- Çok erken olmasına rağmen aşı cephesinde umut verici haberler var. Bu hafta yüzden fazla çabanın bir kısmı öntestte iyi güvenlik ve bazı faydalı etkinlikler gösterdi. Bir ya da daha fazlasının hedefi on ikiden vuracağını ve mükemmel bir güvenlik profiliyle etkinlik ve koruma sağlayacağını umalım.
- Müşteriler evde kalırken marketlerin bireyler tarafından tercih edildiğini raporladığı farklı gıda maddelerinden bahsetmişim. Daha çok işlenmiş ve “rahat” yiyecekler yiyoruz. Bildirilen popüler bir başka öge (kişisel favorim

değil), çeřitlendirmeyi tek hamleye indiren konserve kokteyllerdir. Ama belki de sonrasında portakal suyuna dönmeyi tercih edersiniz!

İřler daha güvenli hale gelene kadar, lütfen mümkün olduęunca güvende kalmaya devam edin.