

COVID-19 update: WAARHEID, TESTEN EN DE TOEKOMST

14 mei 2020

WAARHEID

COVID-19 is actief aan het verspreiden in gemeenschappen in Amerika. In de afwezigheid van behandelingen en een vaccin, zijn de enige dingen die we moeten beheren bij een pandemie crisis zijn publieke gezondheid maatregelen, zoals goede hygiëne, fysieke afstand en gezichtsbedekkingen. Gezien de laatste pandemieën, van de 1918-19 influenza pandemie tot de Grote Plaag van de 18^e eeuw ([toen "quarantaine voor het eerst werd gebruikt"](#)), is de centrale vraag altijd: 'Hoe lang is fysieke afstand nodig?' geweest. Het antwoord vandaag is duidelijk: 4 tot 6 weken is niet genoeg om de infectie te onderdrukken. [Tot 12 weken](#) is essentieel om eliminatie van het virus in de gemeenschap te naderen en de verspreiding te stoppen.

Moeilijkheden in contacttracing

Een [recente voorbeeld in Zuid-Korea](#) laat de problemen zien die ontstaan met kortere perioden van quarantaine of fysieke afstand. Op 1 mei, bezocht een 29-jarige man een paas nachtclubs in Seoul. Op 7 mei werd hij positief getest voor COVID-19. Er waren meer dan 10.000 mensen in de omgeving van de clubs tussen 24 april en 6 mei—een enorme uitdaging voor contacttracing! Ambtenaren kwamen er meteen achter dat twee individuen die positief waren getest op 2 mei aanvullende bronnen waren van vroege verspreiding. De autoriteiten begonnen met anonieme testen aan te bieden om het traceren van bijna 2.000 club-bezoekers aan te moedigen (die terughoudend waren om getraceerd te worden aan de club-district). Met agressieve testen en tracing is het gehoopt dat de nieuwe tros snel onder controle kan worden gehouden. Dit is de uitdaging. Zolang de nummers nul of erg laag zijn VOORDAT een nieuwe tros opkomt, is er kleine kans van insluiting.

Hoe één COVID-19-positief persoon een tros kan creëren

[Dit diagram](#) laat zien hoe alleen één besmet individu die in de lokale populatie gaat, kan lijden tot meerdere trossen als dat persoon meedoet in een grotere groep-instelling, zoals [feesten](#), bruiloften, nachtclubs of face-to-face bijeenkomsten bijwoont. Studies laten zien dat trossen groeien binnen familiegroepen, met een gemiddelde van 3 tot 5 mensen die besmet

worden. Een besmet persoon brengt de infectie thuis en kan een familielid besmetten in een risicogroep. De tweede meest gemeenschappelijke bron van besmetting is dat het overgedragen wordt in publieke transport, zoals metro's en bussen, waar contacttracering erg uitdagend zou zijn.

TESTEN

Testen voor COVID-19-infectie zichzelf (niet de antilichamen) is essentieel om COVID-19 te traceren of op te sporen in gemeenschappen. De V.S. is niet dichtbij gekomen naar de voldoende testen waarmee we kunnen begrijpen waar besmetting voorkomt in onze gemeenschap of een nieuw voorval op te sporen. En de testen die we hebben zijn niet goed gestandaardiseerd. Een ongelukkig voorbeeld is in Het Witte Huid, waar, volgens rapporten deze week, [de Abbott snelle testen in gebruik, een 48% valse negatieve tarief hebben](#). Dit betekent dat het resultaat bijna als een munt opgooien is. Nieuwe [thuis-testen](#) kunnen de handigheid, nauwkeurigheid en snel genoeg om tracering haalbaar te maken, bewijzen.

Antilichaam testen is zelfs meer [onbetrouwbaar](#) en is niet breed aanbevolen voor individueel gebruik. Alhoewel, antilichaam testen is belangrijk om gemeenschappelijke verspreiding te beoordelen (positieve patiënten die besmet zijn) en individuen identificeren in de herstelfase die hoge antilichaam niveau hebben en plasma kunnen doneren aan erg zieke COVID-19-patiënten. Alhoewel resultaten met plasma infusies zijn bemoedigend, de omvang aan welke de antilichamen wijzen op ware immuniteit en anderen kunnen helpen blijft om te zien. [Klinische beproevingen](#) gaan vooruit.

De status van COVID-19 en antilichaam testen betekenen dat voor myeloompatiënten—of een ander persoon die teruggaat naar werk—de her-binnenkomst in de gemeenschap is een gevaarlijk voorstel. Eén moet uitgaan van dat iemand nieuw tegengekomen een actieve COVID-19 infectie kan hebben dat asymptomatisch kan zijn op dat moment.

Myeloomklinieken vereisen COVID-19 testen voordat ze patiënten toestaan om terug te komen in de myeloomkliniek, en dit zal ook een prioriteit zijn voor alle ondernemingen als werkers terugkeren. Hygiëne, fysieke afstand en gezichtsbedekkingen zullen een doorgaande aanbeveling zijn om veilig te zijn in enige groepsinstelling. Het is belangrijk om te benadrukken dat grondig en frequente wassen van de handen, fysieke afstand en [dragen van maskers](#), erg effectief zijn in het beperken van het verspreiden van infectie in de ziekenhuisinstelling en zal zonder twijfel effectief zijn in breder gebruik.

Dus, het creëren van een cultuur van infectie-beheer maatregelen, erg bekend aan myeloompatiënten, is enorm belangrijk en kan erg effectief zijn voor de komende toekomst.

DE TOEKOMST: UITDAGINGEN EN PLEZIER

Het elimineren van COVID-19 in de gemeenschap moet het doel zijn. Zonder eliminatie loopt iedereen, inclusief de kwetsbaren, het risico van contacten met de gemeenschap. Wat betekent dit voor toekomstige activiteiten? Omdat er zoveel uitdagingen zijn die de heropening van de samenleving en het werk met zich meebrengen, is het belangrijk om te bepalen waar plezier mogelijk is als we ons gezond verstand willen behouden!

Ik zal eerst de uitdagingen bespreken, maar als je meteen naar het plezier wilt springen, doe dat dan alsjeblieft

Uitdagingen

1. **Persoonlijke contacten of vergaderingen:** deze zijn problematisch, afhankelijk van het aantal in de groep, de duur van het contact of de vergadering en of er met COVID-19 besmette personen aanwezig zijn geweest. Het is duidelijk dat hoesten of niezen een situatie met een hoger risico is. De enige manier om veilig te blijven, is door de beschermende maatregelen van hygiëne, afstand nemen en maskers te volgen. Deze voorzorgsmaatregelen zijn van toepassing op terugkeer naar de myeloomkliniek. Idealiter worden klinieken zo opgezet dat er GEEN wachttijd is - u gaat rechtstreeks naar een zorgvuldig schoongemaakte spreekkamer. De consulten worden gespreid om ontmoetingen met andere patiënten of personeel te voorkomen. Dit vereist waarschijnlijk afspraken 's avonds en in het weekend om alle patiënten te huisvesten. De kamers worden goed geventileerd en de consulten worden korter gehouden om langdurige aanwezigheid in een gesloten ruimte te voorkomen. Langere discussies kunnen worden gehouden in buitenterrassen, indien mogelijk.

Belangrijke overwegingen bij het evalueren van de veiligheid van een situatie zijn onder meer:

Ventilatie: voor een goede luchtcirculatie.

Laag volume: om mogelijke blootstelling aan geïnfecteerde personen te minimaliseren.

Beperkt contact met onbekende personen: elke blootstelling langer dan 15 minuten wordt voldoende geacht om kruisbesmetting mogelijk te maken.

Fysieke afstand: vooral belangrijk bij praten, zingen of schreeuwen, wat de verspreiding van virussen vergroot.

2. **Reizen:** Dit blijft enige tijd problematisch, vooral bij langdurige vliegtuig-, trein- of busreizen. Zelfs met veel innovatieve beveiligingen, zoals plastic schilden en grondige reiniging, blijft er onzekerheid bestaan. Individueel reizen in uw eigen voertuig (of dat van een vertrouwde vriend) is dus, indien mogelijk, de veiligste keuze.

3. **Groepsfeesten en evenementen:** deze moeten zoveel mogelijk worden vermeden. Evenementen zoals feesten, bruiloften en koorpraktijken zijn de belangrijkste bronnen van besmetting.

4. **Restaurants:** De binnenruimtes in restaurants zullen een uitdaging vormen en zijn al bronnen van COVID-19-clusterspreidende evenementen. Zelfs met innovatieve veranderingen, zoals lagere volumes, plexiglas schilden en wegwerpartikelen, zullen er uitdagingen blijven bestaan. Indien mogelijk hebben patio-buitenruimtes de voorkeur.

5. **Sport:** Helaas zal de deelname aan indoor sportevenementen voorlopig het zwaarst worden getroffen. Er kunnen creatieve oplossingen aan de horizon zijn.

Veilig plezier

1. **Buitenshuis:** verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat zeer weinig ([0,3% in een studie](#)) infecties afkomstig zijn van blootstelling van buitenaf. Veel buitenactiviteiten kunnen dus veilig en plezierig zijn, van wandelen tot joggen tot wandelen of een hele reeks andere activiteiten.

2. **Theater en kunst:** Hoewel veel van deze activiteiten vooralsnog moeilijk veilig te heropenen zijn, worden er veel innovatieve oplossingen voorgesteld. Helaas is bijvoorbeeld het concertseizoen van Hollywood Bowl in Los Angeles voor 2020 afgelast. Maar in veel wijken zijn geïmproviseerde concerten opgedoken met kleine groepen, pianisten en zangers. De weg voorwaarts zal innovatie en veerkracht zijn in het zoeken naar blijvende betrokkenheid bij de artistieke gemeenschap. [Drive-in bioscopen gaan weer open](#) en artiesten in New York organiseerden onlangs een [drive-by art show](#).

3. **Sport:** deze staan op de lijst met uitdagingen en plezier omdat er veel manieren zijn om van sport te genieten, behalve door alleen maar in een publiek te zitten. Buitensporten zoals golf, zeilen, klimmen en vele andere bieden de broodnodige lichaamsbeweging en frisse lucht. Maar wanneer anderen erbij betrokken zijn, is testen op COVID-19 essentieel en zal reizen naar deze locaties zeer zorgvuldig overwogen moeten worden.

4. **Optimisme in tijden van crisis:** er zijn veel andere gebieden om plezier te zoeken die ongetwijfeld creatieve oplossingen voor veiligheidsuitdagingen met zich meebrengen. We kunnen deze crisis

samen doorstaan. Veerkracht is nodig om ons optimisme en onze mentale gezondheid te behouden. Er zijn nu duidelijke uitdagingen en die zullen de komende maanden voortduren. Een gezamenlijke inspanning om uit te zoeken wat ons gezond kan houden, is essentieel, of het nu creatieve manieren zijn om veilig uit eten te gaan, langs het strand te lopen, naar een drive-in-film te gaan of om samen te komen met vrienden (slechts enkelen) die in langdurige fysieke afstandsmodus gedurende vele weken. De geschiedenis laat zien dat we inderdaad door crises heen komen. Na de grieppandemie van 1918-1919 kwamen [de Roaring Twenties](#), een geweldige en productieve periode.

Mijn bottom line voor de week is: Bepaal uw eigen strategieën voor de veiligheid van infecties en parallel werk eraan om uw gezond verstand actief te behouden. We zijn innovatief en zeker in staat om hier samen doorheen te komen.