

Patientensicherheit ist wichtiger als je zuvor, während Staaten beginnen, sich wieder zu öffnen:

COVID-19 AKTUALISIERUNG

Wie sollen Myelompatienten reagieren, als die Städte in ganz Amerika beginnen sich wieder zu öffnen? Diese Woche haben zwei der weltweit führenden medizinischen Fachzeitschriften, [The Lancet](#) und [The New England Journal of Medicine](#), ihre Einschätzung der Pandemie-Reaktion in den USA abgegeben. Leider kommt es in Amerika im Vergleich zu Ländern wie Taiwan, Südkorea, Deutschland und Neuseeland, in denen frühzeitig mit Tests und Rückverfolgungen begonnen wurde und die Ausbreitung von Infektionen in der Gesellschaft kontrolliert wurde, kein gutes Ergebnis heraus.

Das Fazit ist, dass Myelompatienten in den USA weitgehend für ihre eigene Sicherheit verantwortlich sind, als sie wieder in das Gemeinschaftsleben eintreten und hoffentlich bei Bedarf in die Myelomklinik, in die Arztpraxis oder ins Krankenhaus zurückkehren.

Was sind die wichtigen Punkte, um die Entscheidungsfindung in den kommenden Wochen zu steuern?

Betrachten Sie den Status in Ihrer Gemeinde

Die COVID-19-Infektion ist in Gemeinden in ganz Amerika immer noch weit verbreitet. Wie in einem kürzlich erschienenen [Leitartikel der Los Angeles Times](#) hervorgehoben, sind Personen mit einem höheren Risiko einer Infektion mit COVID-19 häufiger als Sie vielleicht denken. Zu diesen Gruppen mit höherem Risiko gehören Menschen mit Hautfarbe, mit Diabetes, Fettleibigkeit, Bluthochdruck und chronischen Lungen- oder Nierenerkrankungen, nur um einige zu nennen. Das betrifft etwa die Hälfte der Amerikaner.

Vermeiden Sie den Kontakt mit Personen, die mit COVID-19 infiziert sind

Beginnen wir mit den guten Nachrichten. COVID-19-Infektionen bei Myelompatienten traten bei Personen mit geschwächtem Immunsystem viel seltener auf als erwartet. Es scheint, dass ein Hauptfaktor für ihre Sicherheit die Schutzmaßnahmen waren, die alle Myelompatienten erlernt haben.

Im Allgemeinen wurden die Infektionen NICHT nach Besuchen in einer Klinik oder einem Krankenhaus, sondern in der Gemeinde erworben. Außer während der massiven Infektionswelle, als Systeme ausfielen, waren schutzbedürftige Patienten sehr gut geschützt und entwickelten selten, wenn überhaupt, eine Infektion im Krankenhausumfeld.

Das sind die guten Nachrichten über die Bemühungen, zur neuen Normalität (oder Abnormalität) zurückzukehren. Mit diesen Schutzmaßnahmen wird gehofft, dass

Myelom-Ärzte im Juni oder Juli ihre Büros wieder öffnen können, um Behandlungen wie ASCT (und die Entnahme von Stammzellen) und andere intensivere Behandlungen sowie klinische Studien durchzuführen und/oder zu erweitern. Einige Zentren starteten bereits diese Aktivitäten.

So vermeiden Sie Infektionen in der Gemeinde

Welche Situationen sind am risikoreichsten für Myelompatienten? Wie treten Infektionen auf, wenn sie nicht bei Arztbesuchen infiziert werden?

Großveranstaltungen jeglicher Art

Eine kürzlich [von der National Academy of Sciences veröffentlichte Studie](#) zeigt zusammen mit einer Reihe anderer Berichte, dass die mit Viren beladenen Aerosolen, die COVID-19-Infektion in großen Gruppen schnell übertragen können. Diese werden als "Super-Spreader-Veranstaltungen" bezeichnet und waren die Ursache für die meisten regionalen COVID-19-Ausbrüche bei [Mardi Gras Karneval](#), [großen Biotech Gesellschafterversammlungen](#), Kirchen und Nachtclubs in Südkorea, einem Karneval in Deutschland und einem Skigebiet in Österreich, und die Liste geht weiter. Es ist unklar, ob Personen, die Superspreizer sind, eine viel höhere Viruslast oder nur eine aggressivere Krankheit haben. Einige Wissenschaftler glauben, dass ein Verbot von Massenversammlungen ausreichen könnte, um die COVID-19-Pandemie in Schach zu halten.

Daher sollten Myelompatienten insbesondere Großveranstaltungen jeglicher Art vermeiden, bei denen unbekannte Personen eine Infektion verbreiten können. Das wird aufgrund des aufgestauten Wunsches zu Sportveranstaltungen, zu Konzerten und dergleichen zurückzukehren, schwierig sein, kann jedoch übermäßige Krankheiten und Todesfälle reduzieren und gleichzeitig einen großen Teil der Wirtschaft erhalten. Zum Beispiel [schätzen die Forscher der Columbia University](#), dass etwa 36.000 Menschen weniger bei dem Ausbruch des Coronavirus gestorben wären, wenn die USA eine Woche zuvor im März Maßnahmen zur sozialen Distanzierung ergriffen hätten.

Aus Sicht der öffentlichen Gesundheit sind Großveranstaltungen ein ernstes Risiko. Wenn sich eine Person, die ein Superspreizer ist, in einer kleinen Gruppe befindet, kann eine frühe Ausbreitung festgestellt und eingedämmt werden, wie das in mehreren Ländern wie Deutschland erfolgreich erreicht wurde. Daher wird eine Ausbreitung auf die größere Gemeinschaft vermieden. Es wird großartig sein, wenn das in Amerika passieren kann.

Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Viele innovative Änderungen, [wie die Verwendung von UV-Licht zum Sterilisieren leerer Waggons](#), sind erforderlich, um Züge, U-Bahnen, Flugzeuge und andere Formen des Reisens mit öffentlichen Verkehrsmitteln sicher zu machen. Qatar Airways verlangt nun vom Kabinenpersonal, dass sie [Hazmat-Anzüge](#) tragen! Vorerst sollten Myelompatienten jedoch weiterhin jede Art von Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln vermeiden.

Aktivitäten, die geändert werden müssen und Aktivitäten, um sicher zu bleiben

Einige Aktivitäten sind mit Risiken verbunden, aber wir können sie nicht vollständig vermeiden. Gute Hygiene, Masken und körperliche Distanzierung müssen fortgesetzt werden:

- **Lebensmittel einkaufen:** Die [FDA bietet Richtlinien](#) für die Sicherheit beim Einkauf von Lebensmitteln während des COVID-19-Ausbruchs. Obwohl es für die Mitarbeiter von Lebensmittelgeschäften gut dokumentierte Risiken gab, gab es nur sehr wenige Fälle von Ausbreitung auf Kunden und schon gar nicht direkt von Lebensmitteln.
- **Restaurants:** Es ist immer noch zu vermeiden, ins Restaurant zu gehen, obwohl es einige sicherere Optionen mit Außenterrassen, Plexiglas und dergleichen gibt. Bitte beachten Sie: Es GAB ein hohes Maß an Verbreitung aufgrund der Restaurants und Bars.
- **Friseursalons:** Diese öffnen sich in einigen Staaten. Wie beim Reisen mit öffentlichen Verkehrsmitteln, werden hier kreative Lösungen untersucht, einschließlich die Reduzierung der Anzahl der Kunden, die Vergabe der Termine mit bestimmten Zeitintervallen und sogar das Schneiden der Haare im Park. Wir müssen diese Entwicklung beobachten.
- **Besuch mit Enkelkindern:** Das ist eine sehr wichtige Sache für viele Myelopatienten. Die New York Times veröffentlichte einen Leitfaden für Besuche in einem Artikel mit dem Titel "[Wann kann ich meine Enkelkinder sehen?](#)" Der Autor schlägt vor, die Anzahl der Kontakte zu berücksichtigen, die jede Familie in den letzten Wochen hatte, um festzustellen, ob ein Besuch sicher ist.

Gefährdete Gemeinden

Viele Gemeinden sind nicht nur aus gesundheitlichen Gründen gefährdet, sondern auch aufgrund sozioökonomischer Faktoren, die es unmöglich machen, sich körperlich zu distanzieren oder auf Lebensmittel zuzugreifen, die öffentlichen Verkehrsmitteln oder öffentlichen Einrichtungen zu vermeiden. Ebenso wie es eine soziale Verpflichtung geben muss, andere NICHT zu infizieren (indem man Masken trägt und vernünftige Vorsichtsmaßnahmen trifft), ist es auch wichtig, anderen zu helfen, das sicher zu überstehen. Wir stecken da zusammen drin.

[Die Navajo-Indianer](#) werden von der COVID-19-Pandemie heimgesucht. Selbstisolation ist für Familien, die in einem Einzelzimmer ohne Strom oder Wasser leben, nicht möglich. Stammesmitglieder gehen zu öffentlichen Orten, um Wasser aufzunehmen und andere Aktivitäten zu unternehmen. [Afroamerikaner](#) sind im ganzen Land in unverhältnismäßiger Zahl betroffen. Neben Mardi Gras, der in Louisiana als Super-Spreader-Veranstaltung fungierte, waren die Gemeinden auch nicht in der Lage, damit umzugehen, da immer mehr gefährdete Personen infiziert wurden.

Die guten Nachrichten

- Körperliche Distanzierung, Masken, sorgfältiges und häufiges Händewaschen und alle Details, die wir hervorgehoben haben, schützen uns vor einer Infektion mit diesem verrückten COVID-19-Virus. Aber seien Sie bitte vorsichtig, als Sie wieder zu unseren Aktivitäten der alten Welt zurückkehren. Es wäre großartig, wenn wir in

[Neuseeland](#) leben würden und der Wiedereintritt in die Gesellschaft viel weniger eine Herausforderung und ein Risiko darstellen würde. Aber wenn Sie sich nicht irgendwo auf einer Insel verstecken (wie manche), müssen wir sehr vorsichtig sein, da wir weiterhin in dieser neuen Abnormalität leben.

- Es gibt vielversprechende, wenn auch sehr frühe Neuigkeiten an der Impfstofffront. Einige der über 100 Bemühungen zeigten diese Woche bei Vorversuchen eine [gute Sicherheit](#) und [einen gewissen Wirksamkeitsvorteil](#). Jetzt hoffen wir, dass einer oder mehrere den Jackpot knacken und Wirksamkeit und Schutz mit einem hervorragenden Sicherheitsprofil bieten.

- Ich habe Änderungen an den bevorzugten Lebensmitteln erwähnt, die Lebensmittelhändler melden, während ihre Kunden von der Ausgangssperre betroffen sind. Wir essen mehr verarbeitete und "Komfort" -Nahrungsmittel. Ein weiteres Produkt, das angeblich populär wird (nicht mein persönlicher Favorit), sind [Cocktails in Dosen](#), die das Mischen zu einem einstufigen Verfahren machen. Aber vielleicht bleiben Sie lieber bei Orangensaft!

Bis alles sicher ist, bleiben Sie bitte so weit wie möglich geschützt.