

COVID-19 Aktualisierung: WAHRHEIT, TESTEN UND ZUKUNFT

WAHRHEIT

COVID-19 verbreitet sich aktiv in Gemeinden in ganz Amerika. In Falle des Mangels einer Behandlung und eines Impfstoffs müssen wir die Pandemiekrise nur mit Maßnahmen im Bereich der öffentlichen Gesundheit besiegen, wie z. B. gute Hygiene, physische Distanzierung und Gesichtsbekleidung. Mit Blick auf vergangene Pandemien, von der Influenza-Pandemie 1918-19 bis zur Großen Pest des 18. Jahrhunderts ([als die "Quarantäne" erstmals angewendet wurde](#)), war die zentrale Frage immer: Wie lange ist eine physische Distanzierung erforderlich? Die Antwort ist heute klar: 4 bis 6 Wochen reichen nicht aus, um die Infektion zu beseitigen. [Ein Zeitraum von ungefähr 12 Wochen](#) ist wichtig, um das Virus in der Gesellschaft zu beseitigen und die Verbreitung zu stoppen.

Schwierigkeiten bei der Kontaktverfolgung

Ein [aktuelles Beispiel in Südkorea](#) zeigt die Probleme, die bei kürzeren Quarantäne- oder physischen Distanzierungsperioden auftreten. Am 1. Mai besuchte ein 29-jähriger Mann einige Nachtclubs in Seoul. Am 7. Mai wurde er positiv auf COVID-19 getestet. Zwischen dem 24. April und dem 6. Mai befanden sich mehr als 10.000 Menschen in der Nähe der Clubs - eine große Herausforderung für die Kontaktverfolgung! Die Beamten erfuhr sofort, dass zwei Personen, die am 2. Mai positiv getestet wurden, zusätzliche Quellen für eine frühzeitige Verbreitung waren. Die Behörden boten anonyme Tests an, um die Verfolgung von fast 2.000 Clubbesuchern zu fördern (die sich ungern auf den Clubbezirk verfolgen ließen). Durch aggressives Verfolgen und Testen wird gehofft, dass neue Fälle schnell eingedämmt werden können. Das ist die Herausforderung. Sofern die Zahlen nicht null oder sehr niedrig sind, BEVOR ein neuer Cluster auftaucht, besteht nur eine geringe Wahrscheinlichkeit einer Eindämmung.

Wie erstellt eine COVID-19-positive Person Cluster

[Dieses Diagramm](#) zeigt, wie nur eine infizierte Person, die in die lokale Bevölkerung eintritt, zu mehreren neuen Clustern führen kann, wenn diese

Person an einer großen Gruppe wie [Partys](#), Hochzeiten, Nachtclubs oder an persönlichen Geschäftstreffen teilnimmt. Studien zeigen, dass sich die meisten Cluster dann innerhalb der Familiengruppen entwickeln, wobei durchschnittlich 3 bis 5 Personen infiziert werden. Eine infizierte Person bringt die Infektion mit nach Hause und kann ein Familienmitglied in einer gefährdeten Gruppe infizieren. Als die zweithäufigste Infektionsquelle gelten die öffentlichen Verkehrsmittel wie U-Bahnen und Busse, bei denen die Kontaktverfolgung äußerst schwierig ist.

TESTEN

Das Testen auf COVID-19-Infektion selbst (nicht auf die Antikörper) ist wichtig, um COVID-19 in der Gesellschaft zu verfolgen. Die USA haben noch nicht mal ausreichende Tests durchgeführt, die wir benötigen, um zu verstehen, wo in unseren Gemeinschaften Infektionen auftreten, oder um neue Fälle zu verfolgen. Und die Tests, die wir haben, sind nicht gut standardisiert. Ein trauriges Beispiel ist das Weiße Haus, wo laut Berichten dieser Woche, [der verwendete Abbott-Schnelltest eine Falsch-Negativ-Rate von 48 Prozent aufweist](#). Das heißt, dass das Ergebnis fast so ist, als würde man eine Münze werfen. Neue [Tests zu Hause](#) können sich als bequem, genau und schnell genug erweisen, um die Verfolgung zu ermöglichen.

Antikörpertests sind noch [unzuverlässiger](#) und werden für den individuellen Gebrauch allgemein nicht empfohlen. Antikörpertests sind jedoch wichtig, um die Verbreitung in der Gesellschaft (positive infizierte Patienten) zu bewerten und Personen in der Erholungsphase zu identifizieren, die hohe Antikörperspiegel aufweisen und Plasma spenden können, um sehr kranken COVID-19-Patienten zu helfen. Obwohl die Ergebnisse mit Plasma-Infusionen ermutigend sind, bleibt es abzuwarten, inwieweit die Antikörper eine echte Immunität anzeigen und anderen helfen können. [Klinische Studien](#) gehen voran.

Der Status von COVID-19- und Antikörpertests bedeutet, dass für Myelompatienten oder jede Person, die zur Arbeit zurückkehrt - der Wiedereintritt in die Gesellschaft eine gefährliche Angelegenheit ist. Man muss davon ausgehen, dass jeder neuer Mensch, den man begegnet, möglicherweise eine aktive COVID-19-Infektion hat, die zu diesem Zeitpunkt asymptomatisch sein kann.

Myelomkliniken erfordern COVID-19-Tests, bevor Patienten wieder in die Myelomklinik aufgenommen werden können und das wird auch für alle

Unternehmen eine Priorität sein, als die Mitarbeiter zurückkehren. Hygiene, physische Distanzierung und Gesichtsbedeckung sind kontinuierliche Empfehlungen, um in jeder Menschengruppe sicher zu sein. Es ist wichtig zu betonen, dass gründliches und häufiges Händewaschen, physische Distanzierung und Tragen von [Masken](#) die Ausbreitung von Infektionen im Krankenhaus sehr effektiv begrenzen und bei einer breiteren Anwendung sicherlich wirksam sein werden.

Die Schaffung einer Kultur von Maßnahmen zur Infektionskontrolle, die den Myelompatienten sehr vertraut ist, ist äußerst wichtig und kann für die kommende Zukunft sehr wirksam sein.

DIE ZUKUNFT: HERAUSFORDERUNGEN UND SPAß

Die Beseitigung von COVID-19 in der Gesellschaft muss das Ziel sein. Ohne Beseitigung ist jeder, einschließlich die schutzbedürftigen Personen, durch Kontakte mit der Gesellschaft gefährdet. Was bedeutet das für zukünftige Aktivitäten? Da die Wiedereröffnung der Gesellschaft und die Fortsetzung der Arbeit viele Herausforderungen mit sich bringt, ist es wichtig zu ermitteln, wo Spaß möglich sein kann, wenn wir unsere geistige Gesundheit erhalten wollen!

Ich werde zuerst die Herausforderungen besprechen, aber wenn Sie direkt zum Spaß springen möchten, tun Sie das bitte.

Herausforderungen

1. Persönliche Kontakte oder Besprechungen: Diese sind problematisch, abhängig von der Anzahl in der Gruppe, der Länge des Kontakts oder der Besprechung und davon, ob mit COVID-19 infizierte Personen anwesend waren oder nicht. Selbstverständlich ist jedes Husten oder Niesen eine Situation mit erhöhtem Risiko. Die einzige Möglichkeit sicher zu bleiben, besteht darin, die Schutzmaßnahmen für Hygiene, Distanzierung und Masken zu befolgen.

Diese Vorsichtsmaßnahmen gelten für die Rückkehr in die Myelomklinik. Im Idealfall werden Kliniken so eingerichtet, dass KEINE Wartezeiten entstehen - Sie gehen direkt in ein sorgfältig gereinigtes Sprechzimmer. Die Konsultationen werden mit bestimmten Zeitintervallen durchgeführt, um Begegnungen mit anderen Patienten oder Mitarbeitern zu vermeiden. Das erfordert wahrscheinlich Termine auf Abende und Wochenenden zu verschieben, um alle Patienten unterzubringen. Die Räume werden gut

belüftet und die Konsultationen werden kürzer gehalten, damit die Menschen in einem geschlossenen Raum nicht lange bleiben. Wenn möglich, können längere Diskussionen im Außenbereich der Terrasse stattfinden.

Wichtige Faktoren bei der Bewertung der Sicherheit einer Situation sind wie folgt:

Belüftung: Für eine gute Luftzirkulation.

Geringe Mengen von Menschen: Minimierung der potenziellen Exposition gegenüber infizierten Personen.

Eingeschränkter Kontakt mit unbekanntem Personen: Eine Exposition von mehr als 15 Minuten wird als ausreichend angesehen, um eine Kreuzinfektion zu ermöglichen.

Physische Distanzierung: Besonders wichtig beim Sprechen, Singen oder Schreien, was die Ausbreitung des Virus erhöht.

2. **Reisen:** Das wird noch problematisch bleiben, insbesondere längere Flug-, Zug- oder Busfahrten. Selbst bei vielen innovativen Schutzmaßnahmen wie Gesichtsschutz aus Kunststoff und gründliche Reinigung bleibt die Unsicherheit bestehen. Daher ist eine individuelle Fahrt mit Ihrem eigenen Fahrzeug (oder dem eines vertrauten Freundes) - soweit möglich - die sicherste Wahl.

3. **Gruppenfeiern und Veranstaltungen:** Diese sollten so weit wie möglich vermieden werden. Veranstaltungen wie Partys, Hochzeiten und Chorproben waren die Hauptursachen für die Ausbreitung von Infektionen.

4. **Restaurants:** Die Innenräume in Restaurants werden eine Herausforderung sein und waren bereits Quellen für die Verbreitung von COVID-19-Cluster. Selbst bei innovativen Änderungen wie geringe Mengen von Menschen, Gesichtsschutz aus Plexiglas und Einwegartikeln, bleiben Herausforderungen bestehen. Terrassenbereiche im Freien sind nach Möglichkeit vorzuziehen.

5. **Sport:** Leider wird die Teilnahme an Indoor-Sportveranstaltungen nun am stärksten betroffen sein. Kreative Lösungen sind vielleicht nicht mehr fern.

Sicherer Spaß

1. **Draußen:** Viele Studien haben gezeigt, dass nur sehr wenige ([0,3 Prozent in einer Studie](#)) Infektionen von außen verursacht wurden. So können viele

Outdoor-Aktivitäten sicher und angenehm sein - von Wandern über Joggen bis zum Trekking oder eine ganze Reihe anderer Aktivitäten.

2. **Theater und Kunst:** Obwohl es derzeit schwierig sein wird, viele dieser Aktivitäten sicher wieder zu starten, werden viele innovative Lösungen vorgeschlagen. Leider wurde zum Beispiel die Hollywood Bowl-Konzertsaison in Los Angeles für 2020 abgesagt. Aber in vielen Stadtteilen wurden spontane Konzerte mit kleinen Gruppen, Pianisten und Sängern veranstaltet. Der Weg in die Zukunft wird Innovation und Resilienz sein, wenn es darum geht, sich weiterhin mit der Künstlergemeinschaft zu beschäftigen. [Autokinos werden wieder geöffnet](#) und Künstler in New York haben kürzlich eine [Drive-by-Kunstshow organisiert](#).

3. **Sport:** Diese erscheinen sowohl auf der Liste der Herausforderungen als auch der Liste des Spaßes, da es viele Möglichkeiten gibt, Sport zu treiben, als nur im Publikum zu sitzen. Outdoor-Sportarten wie Golf, Segeln, Klettern und viele andere bieten dringend benötigte Bewegung und frische Luft. Wenn andere beteiligt sind, ist das Testen auf COVID-19 unerlässlich, und das Reisen zu diesen Orten erfordert sehr sorgfältige Überlegungen.

4. **Optimismus angesichts einer Krise:** Es gibt viele andere Bereiche, in denen man Spaß haben kann und die durchaus kreative Lösungen für Sicherheitsherausforderungen mit sich bringen. Wir können diese Krise gemeinsam durchstehen. Resilienz ist erforderlich, um unseren Optimismus und unsere geistige Gesundheit aufrechtzuerhalten. Es gibt jetzt bestimmte Herausforderungen und die werden in den kommenden Monaten fortgesetzt. Eine gemeinsame Anstrengung, um herauszufinden, was uns bei Verstand hält, ist wichtig, sei es kreative Wege, um sicher im Restaurant zu essen, am Strand entlang zu laufen, ein Autokino zu besuchen oder sich mit Freunden zu treffen (nur wenige), die in physischer Distanzierung seit vielen Wochen waren.

Die Geschichte zeigt, dass wir tatsächlich durch Krisen kommen. Nach der Influenzapandemie von 1918-1919 kamen die [Roaring Twenties](#), eine erstaunliche und produktive Zeit.

Mein Fazit für die Woche lautet: Legen Sie Ihre eigenen Strategien für die Infektionssicherheit fest und arbeiten Sie parallel daran, Ihre geistige Gesundheit aktiv zu erhalten. Wir sind innovativ und definitiv in der Lage, das gemeinsam durchzustehen.