

Preporuke za pacijente koji pate od reumatskih mišićno-koštanih bolesti

Informacije o COVID-19

Ove informacije su poslednji put ažurirane u utorak **31. marta 2020.** godine, ali mogu se vremenom mijenjati. Preporučujemo vam da takođe provjerite veb stranicu vlade. U većini zemalja je uspostavljen sistem za zadržavanje, putovanje je zabranjeno, osim u određenim situacijama (vidi veb stranicu naše vlade). Putovanje je obično dozvoljeno ako se, na primjer, suočite sa zdravstvenim problemima.

Poštujte barijere o kretanju: operite ruke sapunom i vodom (najmanje 1 min) ili sredstvom za dezinfekciju ruku nekoliko puta dnevno i nakon bilo kog kontakta, posle kihanja (u laktu) ili nakon dodirivanja površina koja je možda bila kontaminirana. Pozdravite se bez rukovanja ili ljubljenja, poštujte razdaljinu od najmanje jedan metar (3 stope). Ako ste bili napolju ne dirajte lice rukama dok ih ne operete. U slučaju novih i neobičnih respiratornih simptoma, stavite hiruršku masku, kako biste zaštitili ljude oko sebe i poštivali pokrete barijere tokom 14 dana (vidi dolje).

Ne prekidajte imunosupresivne lekove ili biološke lijekove, osim u slučaju znakova infekcije (groznica, kašalj, poteškoće sa disanjem, mialgijama, anosmijom ...) i to samo nakon što se obratite ljekaru ili ljekaru opšte prakse.

Ne prekidajte prednizon (ili kolhicin zbog autoinflamatornih bolesti). Ne prekidajte hidroksihlorokvin ili hlorokvin ako ga uzimate za reumatsku mišićno-koštanu bolest. Naručite svoj hidrokichlorokuine u vašoj apoteci nekoliko dana prije nego što je pakovanje završeno (posebna uputstva za propisivanje mogu zavisiti od svake zemlje).

Ne uzimajte NSAID ili steroide za lečenje temperature ili infekcije. Umjesto toga, uzmite paracetamol.

Ako uzimate dugotrajne imunosupresivne lijekove, biologiku ili kortikosteroide u dozi većoj od 10-15 mg ekvivalenta prednizona / dan, onda ste ranjiviji. Ostanite što je više moguće kod kuće i zamolite one oko sebe da obavljaju kupovinu i ograniče kontakt, ponavljajući gestove sa barijerom. Veoma je važno da se ranjivi ljudi sto više izoluju u kući, vježbati tele-rad ako je moguće. Obratite se svom profesionalnom radniku. Za roditelje sa djetetom na bioterapiji ili imunosupresivima, generalno nema razloga da se roditelji uklanjuju sa svog radnog mesta, ali preporučuju strogo poštovanje barijera što je bolje moguće. U posebnim situacijama kontaktirajte medicinsko odeljenje svog poslodavca.

Ako ste bili u kontaktu s nekim kome je pozitivan test na COVID-19 ili ako osjeate simptome COVID-19 (groznica, kašalj, anosmija (gubitak mirisa), da ostajete bez vazduha ...)

- Ostanite kod kuće, uopšte ne izlazite
- Poštujte barijere o kretanju
- Ako imate simptome, nazovite svog ljekara
- Pratite temperaturu dva puta dnevno tokom narednih 14 dana
- Ako je moguće, spavajte odvojeno. Zajedničke prostore (npr. Kupatilo), ako se dijele, moraju se često čistiti i dezinficirati (upotrebljavajte izbjeljivač, provjerite preporuku za upotrebu. Ne dijelite ručnike i higijenske proizvode.
- Izbegavajte dodirivanje ručki, prekidača i ravnih površina, često čistite i dezinficirajte da biste zaštitili članove porodice oko vas
- Otvorite prozore za ventilaciju kuće / stana / sobe nekoliko puta dnevno

Ove preporuke odobrio je ERN ReCONNET, Evropska referentna mreža za retka i složena vezna tkiva i bolesti koštano-koštanog sustava
<https://reconnet.ern-net.eu/>