

Raccomandazioni per i pazienti che soffrono di Malattie Reumatiche Muscoloscheletriche

COVID-19 Informazioni

Queste informazioni sono state aggiornate l'ultima volta martedì **31 marzo 2020**, e potrebbero cambiare nel tempo. Vi raccomandiamo, se necessario, di controllare anche il sito web del Ministero della Salute e dell'Istituto Superiore di Sanità.

Nella maggior parte dei paesi, è in vigore un sistema di contenimento: è vietato viaggiare, tranne che per alcuni motivi specifici (vedi il sito del Ministero). I viaggi sono generalmente consentiti, ad esempio, se si deve affrontare un problema di salute. **Mettete in pratica dei gesti di protezione:** lavarsi le mani con acqua e sapone (per almeno 1 minuto) o con il disinfettante più volte al giorno e, comunque, dopo ogni contatto, dopo aver starnutito (ma nel gomito!) o soffiato il naso (con tessuto monouso) e dopo aver toccato superfici che potrebbero essere state contaminate. Salutate senza stringere la mano e senza baciare, rispettando una distanza di almeno un metro (3 piedi). Evitate di toccare il viso con le mani senza averle lavate se siete stati all'aperto. In caso di nuovi e insoliti sintomi respiratori indossate una maschera chirurgica, per proteggere le persone intorno a voi e rispettate le misure di protezione per 14 giorni (vedi sotto).

Non interrompete l'assunzione di farmaci immunosoppressivi o biologici, salvo in caso di segni di infezione (febbre, tosse, difficoltà respiratorie, mialgie ovvero dolori muscolari, anosmia ossia la perdita totale della capacità di percepire gli odori) e solo dopo aver consultato lo specialista o il medico di famiglia.

Non interrompete il prednisone ossia il cortisone (o la colchicina per le malattie autoinfiammatorie). Non interrompete l'idrossiclorochina o cloroquina se la prendete per la vostra malattia muscoloscheletrica reumatica. Ordinate l'idrossiclorochina in farmacia un paio di giorni prima di finirla (le istruzioni specifiche di prescrizione possono dipendere da paese a paese).

Non assumete FANS né steroidi (cortisone) per il trattamento di febbre o infezioni. Prendete, invece, il paracetamolo.

Se da lungo tempo si è in terapia con farmaci immunosoppressivi, biologici o corticosteroidi (cortisone) a una dose superiore a 10-15 mg di prednisone (o equivalente) al giorno, si è più vulnerabili. Rimanete il più possibile a casa e chiedete a chi vi sta vicino di fare la spesa per voi e limitate il contatto, rispettando le misure di protezione. Le persone vulnerabili devono rimanere a casa il più possibile, lavorando attraverso lo smartworking (telelavoro). Contattate il vostro terapeuta occupazionale o psicologo, nel caso in cui ne abbiate uno di riferimento. I genitori di bambini sottoposti a terapie biologiche o immunosoppressori, in genere non devono allontanarsi dal luogo di lavoro, ma si consiglia di rispettare il più possibile le misure di protezione. In situazioni particolari, contattate il reparto medico del vostro datore di lavoro.

Se siete stati in contatto con qualcuno che è risultato positivo al test COVID-19, o se avete i sintomi di COVID-19 (febbre, tosse, anosmia ossia perdita dell'olfatto, mancanza di respiro)

- Rimanete a casa, non uscite per nessuna ragione
- Rispettate le misure di protezione
- Se avete dei sintomi, chiamate il vostro medico di famiglia o il vostro specialista
- Monitorate la temperatura due volte al giorno per i prossimi 14 giorni
- Se possibile, dormite in una camera in esclusiva per voi. Le aree comuni (ad esempio il bagno), se condivise, devono essere pulite e disinfettate frequentemente (usare la candeggina, controllando la raccomandazione per l'uso). Non condividete asciugamani e prodotti per l'igiene.
- Evitate di toccare maniglie, interruttori e superfici piane; pulite e disinfettate frequentemente per proteggere i membri della famiglia che sono con voi
- Aprite le finestre della vostra casa / appartamento / camera più volte al giorno, per arieggiare

ERN ReCONNET:
<https://reconnet.ern-net.eu/>