Rakkomandazzjonijiet ghall pazjenti li jsofru min mard rewmatiku muskulosketali

COVID-19 Informazzjonijiet

Din l-informazzjoni l-aħħar li ġiet aggornata kien it-Tlieta, **31 ta' Marzu 2020**, imma tista' tiġi mibdula maż-żmien. Nirrikommendawlek li ukoll ghandek tiċċekkja is-sit elctroniku tal-gvern tieghek kif suppost.

Issa hemm sistema ta' trażżin f'ħafna pajjiżi, l-ivvjaġġar huwa pprojbit ħlief f'ċerti sitwazzjonijiet (ara is-sit elektroniku tal-gvern tagħna). L-ivvjaġġar huwa tipikament permess jekk per eżempju tħabbat wiċċek ma problema ta' saħħa. **Irrispetta l-ġesti tal-barriera**: aħsel idejk bis-sapun u bl-ilma (għal mill-inqas 1 min) jew sanitizer ta' l-idejn diversi drabi kuljum u wara kwalunkwe kuntatt, meta tgħatas (fil-minkeb tiegħek) jew is-sufjar fl-imnieħer (bit-tixxju li jintremew) u wara li tmiss l-uċuħ li setgħu ġew ikkontaminati. Għid "hello" mingħajr ma tieħu bl-idejn jew tbewwis, irrispetta distanza ta' mill-inqas metru (3 piedi). Evita li tmiss b'idejk wiċċek mingħajr ma dawn ikunu maħsulin l-aktar jekk tkun ġejt minn barra. F'każ ta' sintomi respiratorji ġodda u mhux tas-soltu poġġi maskra kirurġika, sabiex tipproteġi lin-nies ta' madwarek u tirrispetta l-ġesti ta 'barriera għal 14-il jum (ara hawn taħt).

Twaqqafx il-mediċini immunosoppressivi jew bijoloġiċi tiegħek, ħlief f'każ ta' sinjali ta' infezzjoni (deni, sogħla, diffikultajiet tan-nifs, uġieħ fil-muskuli, nuqqas ta' xamm ...) u biss wara li tikkonsulta mat-tabib jew l-ispeċjalista tiegħek.

Twaqqafx il-prednisone tiegħek (jew colchicine għal mard awto-infjammatorju). Twaqqafx hydroxychloroquine jew chloroquine jekk tittieħed għall-marda muskoloskeletali rewmatika tiegħek. Ordna l-Hydroxychloroquine tiegħek fl-ispiżerija tiegħek ftit tal-ġranet qabel ma l-pakkett tiegħek ikun lest (l-istruzzjonijiet speċifiċi għall-preskrizzjoni jistgħu jiddependu minn kull pajjiż).

Tieħux NSAIDs u lanqas sterojdi biex tikkura deni jew infezzjoni. Ħu minflok il-paracetamol.

Jekk inti qiegħed fuq mediċini immunosoppressivi fit-tul, bijoliġiki jew corticosterojdi b'doża ogħla minn 10-15 mg ekwivalenti ta' prednisone kull jum inti aktar vulnerabbli. Ibqa' kemm jista' jkun id-dar u staqsi lil dawk ta' madwarek biex jagħmlu x-xiri tiegħek u jillimitaw il-kuntatt, waqt li terġa' tħares il-ġesti tal-barriera. Nies vulnerabbli għandhom ikunu permanenti b'mod imperventiv kemm jista' jkun id-dar, u jekk u possibli jipprattikaw ix-xogħol tagħhom bit tele-working. Informa lit-tabib tiegħek. Għall-Ġenituri bi tfal li qiegħdin fuq bijoterapiji jew immużuppressanti, ġeneralment m'hemm l-ebda raġuni li jitneħħew il-ġenituri minn posthom, imma r-rikomendat li ghandhom jirrispettaw il-ġesti tal-barriera bl-aħjar mod possibbli. F'sitwazzjonijiet speċjali, ikkuntattja lid-dipartiment mediku tax-xogħol tiegħek.

Jekk kont f'kuntatt ma 'xi ħadd li rriżulta pożittiv għal COVID-19 jew jekk ikollok sintomi ta' COVID-19 (deni, sogħla, anosmia (telf ta xamm), nuqqas ta' nifs ...)

- **Ibqa' d-dar, ma ghandek qatt toħroġ barra**
- **Irrispetta id-distakk tal-barriera**
- **Jekk għandek is-sintomi, fittex l-għajnuna medikali**
- **Issorvelja t-temperatura tiegħek darbtejn kuljum għall-14-il-jum**
- **Jekk hu possibli orqod separatament. Iż-zoni komuni (eżempju, il-kamra tal-banju), jekk hija ix-xerjata għanda tkun mnadfa u d-diżinfetta ta' spiss (uża il-bleach, dejjem imxi mar-rekommandazzjoni). Ma ghandhom qatt jiġu x-xerjata xugumani u oġetti oħra ta' l-indafa**
- **Evita li tmiss pumi, switches u 'uċuħ ċatti, naddaf u d-diżinfetta 'iktar frikwenti biex tipproteġi l-membri tal-familja tiegħek u ta' madwarek**
- **Iftaħ it-twieqi bosta drabi kuljumm biex tbiddel l-arja tad-dar tiegħek / l-appartament / il-kamra**

Dawn ir-rakkomandazzjonijiet kienu approvati minn ERN ReCONNET, in-Netwerk ta 'Referenza Ewropew dwar tessuti konnettivi rari u kumplessi u mard muskoloskeletali : https://reconnet.ern-net.eu

filière de santé maladies rares

fai2r

European Reference Network | Connective Tissue and Musculoskeletal Diseases (ERN ReCONNET)

Netwerk Franċiż għal rakkomandazzjonijiet ta 'mard awtoimmuni u auto-infjammatorji
Iffinanzjat u pilota mill-Ministeru tas-Saħħa Franċiż

www.fai2r.org