

Rekomendacje dla pacjentów cierpiących na reumatyczne choroby układu mięśniowo-szkieletowego

Informacje o COVID-19



Informacje te zostały po raz ostatni zaktualizowane we wtorek **31 marca 2020 r.**, ale z czasem mogą ulec zmianie. W miarę możliwości zalecamy również sprawdzenie rządowej strony internetowej.

W większości krajów obowiązuje obecnie specjalny system zapobiegania rozprzestrzenianiu się choroby, podróżowanie jest zabronione za wyjątkiem pewnych sytuacji (zobacz na naszej rządowej stronie internetowej). Podróżowanie jest zazwyczaj dozwolone, na przykład w przypadku problemów zdrowotnych. **Szanuj zachowania zapobiegawcze:** myj ręce mydłem i wodą (przez co najmniej 1 minutę) lub środkiem dezynfekującym kilka razy dziennie i po każdym wyjściu, po kichnięciu (w łokcie) lub wydychaniu nosa (chusteczką jednorazową) i po dotknięciu powierzchni, które mogły zostać skażone. Należy witać się bez podania ręki lub całowania, zachować odległość co najmniej jednego metra od siebie. Należy unikać dotykania twarzy dłońmi bez umycia ich, jeżeli znajdowaliśmy się na zewnątrz. W przypadku pojawienia się nowych i nietypowych objawów oddechowych należy założyć maskę chirurgiczną w celu ochrony osób znajdujących się w pobliżu i przestrzegania zasad kwarantanny przez 14 dni (patrz poniżej).

Nie należy zaprzestawać stosowania leków immunosupresyjnych lub leków biologicznych, z wyjątkiem objawów infekcji (gorączka, kaszel, trudności w oddychaniu, grzybice, niedokrwistość...) i tylko po konsultacji z lekarzem lub lekarzem rodzinnym.

Nie należy zaprzestawać stosowania prednizonu (lub kolchicyny w przypadku chorób zapalnych). Nie należy zaprzestawać stosowania hydroksychlorochiny lub chlorochiny, jeżeli przyjmujesz ją na choroby reumatyczne. Hydroksychlorochinę należy zamówić w aptece na kilka dni przed ukończeniem twojej paczki (szczegółowe instrukcje dotyczące recepty mogą zależeć od kraju).

Nie należy przyjmować NLPZ (Niesteroidowych leków przeciwzapalnych) ani sterydów w celu leczenia gorączki lub infekcji. Zamiast tego należy zażywać paracetamol

Jeśli przyjmujesz długoterminowo leki immunosupresyjne, biologiczne lub kortykosteroidy w dawce wyższej niż 10-15 mg odpowiednika prednizonu/ na dzień, **jesteś szczególnie narażony**. Zostań jak najwięcej czasu w domu, poproś osoby z otoczenia o robienie zakupów i ogranicz kontakt, przestrzegając jednocześnie zachowań zapobiegawczych. Osoby narażone muszą koniecznie pozostać w domu kiedy tylko to możliwe, w miarę możliwości wykonywać telepracę. Skontaktuj się z praktykiem zawodowym. W przypadku rodziców z dzieckiem stosującym bioterapię lub leki immunosupresyjne, nie ma zazwyczaj powodu, aby wycofywać rodziców z miejsca pracy, ale zaleca się przestrzeganie zachowań zapobiegawczych w jak najlepszy sposób. W szczególnych sytuacjach należy skontaktować się z działem medycznym swojego pracodawcy.

Jeśli miałeś kontakt z kimś, kto miał pozytywny wynik testu na COVID-19 lub jeśli masz objawy COVID-19 (gorączka, kaszel, anosmia (utrata zapachu), duszności)...

● Zostań w domu, nie wychodź w ogóle

● Przestrzegaj zasad izolacji

● Jeśli masz objawy, zadzwoń do swojego lekarza rodzinnego lub stacji inspektoratu sanitarnego

● Monitoruj swoją temperaturę dwa razy dziennie przez następne 14 dni

● Jeśli to możliwe, śpij osobno. Obszary wspólne (np. łazienka), jeśli są dzielone, muszą być często czyszczone i dezynfekowane (użyj wybielacza, sprawdź wskazówkę dotyczącą użytkowania). Nie należy dzielić się ręcznikami i produktami higienicznymi

● Unikaj dotykania uchwytów, przełączników i płaskich powierzchni, czyść i dezynfekuj je często, aby chronić członków swojej rodziny

● Otwieraj okna, aby przewietrzyć swój dom / mieszkanie / pokój kilka razy dziennie