

## Recomandari pentru pacientii care sufera de afectiuni reumatice musculo-scheletice

### COVID-19 Informatii

Aceste informatii au fost actualizate marti, **31 Martie 2020**, dar ar putea suferi modificari in timp. Va recomandam sa verificati, de asemenea, si site-ul guvernului.

Un sistem de izolare este acum in vigoare in majoritatea tarilor, deplasările sunt interzise exceptand anumite situatii (a se consulta website-ul Guvernului). In general deplasările pentru probleme de sanatate sunt permise, de exemplu. **Respectati**: regulile de igiena: spalati-va pe maini cu apa si sapun (cel puțin 1min) sau dezinfectati-va pe maini dupa orice contact, dupa stranut (recomandat sa stranutati inspre cot), dupa ce suflati nasul, sau dupa ce ati atins suprafete care ar putea fi contaminate. Salutati fara a da mana sau fara a va saruta, respectati distantarea sociala de minim 1 metru. Evitati sa va atingeti fata dupa ce ati venit de afara, fara sa va fi spalat mainile inainte. In cazul in care aveti simptome respiratorii neobisnuite, puneti o masca chirurgicala, pentru a proteja persoanele din jurul dumneavoastra si respectati regulile de izolare de 14 zile.

**Nu intrerupeti tratamentul imunosupresor sau cel biologic, cu exceptia cazurilor in care se instaleaza semne de infectie** (febra, tuse, dificultati de respiratie, mialgii) si numai dupa ce ati discutat cu medicul dumneavoastra.

**Nu intrerupeti prednisonul** (sau colchicina pentru bolile autoinflamatorii). Nu intrerupeti tratamentul cu hidroxychlorochina sau clorochina daca il luati pentru probleme reumatice. Comandati aceste medicamente la farmacie inainte ca pastilele dumneavoastra sa se termine.

**Nu luati AINS** sau steroizi pentru a trata febra sau infectia. Folositi paracetamol in schimb.

**Persoanele care au tratament zilnic cu imunosupresoare, corticoizi sau biologice sunt mai predispuse la imbolnavire.** Respectati perioada de izolare, stati cat mai mult timp in casa, limitati contactul cu cei din jur, lucrati de acasa si cereti ajutorul cunoscutilor pentru cumparaturi. Parintii ai caror copii fac terapii cu imunosupresie pot merge in continuare la serviciu, daca acest lucru se impune, respectand totodata toate regulile si barierele de protectie impuse.

**Daca ati fost in contact cu o persoana care a fost testata pozitiv la COVID-19, sau daca experimentati simptome (febra, tuse, lipsa mirosului sau a gustului...)**

- Izolati-va in casa
- Respectati toate regulile impuse
- Daca aveti simptome adresati-va medicului
- Monitorizati-va temperatura de 2 ori pe zi timp de 14 zile
- Daca este posibil dormiti separat. Zonele comune (ex: toaleta) trebuie dezinfectate frecvent, nu folositi prosoapele si produsele de igiena la comun
- Evitati sa atingeti intrerupatoare, suprafete, curatati si dezinfectati frecvent pentru a proteja membrii familiei
- Aerisiti de mai multe ori pe zi