

## Рекомендации для пациентов с ревматическими заболеваниями

### Информация о COVID-19 ●●●●●●●●

Эта информация актуализирована по данным на **31 марта 2020** года, с течением времени она может измениться. Мы рекомендуем вам также проверять информацию на официальных правительственных сайтах, когда это необходимо. Меры по борьбе с распространением вируса уже введены в большинстве стран, поездки запрещены за исключением нескольких конкретных случаев (их можно уточнить на правительственных сайтах). Например, разрешается ездить или перемещаться по городу, если у вас проблемы со здоровьем.

**Соблюдайте меры предосторожности:** мойте руки водой с мылом (в течение одной минуты минимум) или используйте антисептик для рук несколько раз в день. А также после каждого контакта с кем-либо, после того, как чихнете (в локоть) или высморкаетесь (в одноразовую салфетку) или потрогаете поверхность, которая могла быть заражена. Здоровайтесь, не пожимая руку, без поцелуев, и соблюдайте дистанцию не меньше одного метра. Старайтесь не трогать лицо руками, если они не были вымыты, после того как вы были на улице или в общественном месте. Если у вас появились новые и непривычные респираторные симптомы – наденьте хирургическую (медицинскую) маску, чтобы защитить людей вокруг вас и соблюдайте карантинные меры 14 дней (см. ниже).

**Не прекращайте принимать ваши иммуносупрессивные препараты или биопрепараты,** за исключением ситуаций, когда у вас есть признаки заражения (высокая температура, кашель, затрудненное дыхание, боль в мышцах, потеря обоняния...) и только после обращения к вашему врачу или терапевту.

**Не прекращайте принимать преднизолон** (или колхицин для аутовоспалительных заболеваний). Не переставайте принимать гидроксихлорохин или хлорохин, если они нужны вам в связи с ревматическим заболеванием. Закажите гидроксихлорохин в аптеке за несколько дней до того, как закончится текущая упаковка (правила выписывания таких лекарств могут быть разными для разных стран).

**Не принимайте НПВП или стероиды для снижения температуры или лечения инфекции.** Вместо них принимайте парацетамол.

**Если вы принимаете иммуносупрессивные препараты длительный срок, биопрепараты или кортикостероиды дозировкой выше 10-15 мг в день – вы более уязвимы.** Оставайтесь дома максимально долго. Попросите о помощи с покупкой продуктов окружающих вас людей и сократите контакты, соблюдая все меры предосторожности. Уязвимые люди, люди из группы риска должны оставаться дома настолько долго, насколько это реально, по возможности и необходимости, работая удаленно. Свяжитесь с вашим консультантом по трудотерапии. Для родителей детей на биотерапии или иммунодепрессантах в большинстве случаев нет причин отказываться от посещения работы, при этом им рекомендовано неукоснительно и тщательно соблюдать все меры предосторожности. В особых случаях им следует обратиться к отделу, осуществляющему медицинский контроль в компании-работодателе.

**Если вы контактировали с кем-то, у кого положительный тест Covid-19, или если у вас есть симптомы Covid-19 (высокая температура, кашель, потеря обоняния, одышка...)**

- Оставайтесь дома, вообще никуда не выходите
- Соблюдайте меры предосторожности
- Если появились симптомы, позвоните своему терапевту или врачу
- Измеряйте температуру дважды в день в течение двух недель
- Спите в отдельном помещении, если это возможно. В комнатах общего пользования (например, в ваннах) часто и регулярно убирайте и дезинфицируйте поверхности (используйте отбеливатель и другие рекомендованные средства). Не делите ни с кем полотенца и средства для личной гигиены
- Старайтесь не трогать ручки, выключатели и горизонтальные (плоские) поверхности, очищайте и дезинфицируйте их, чтобы защитить свою семью и людей вокруг вас
- Открывайте окна, чтобы проветривать ваш дом/ квартиру/комнату несколько раз в день

Данные рекомендации одобрены ERN ReCONNET, Европейская справочная сеть по редким болезням и болезням костно-мышечной и соединительной ткани  
<https://reconnet.ern-net.eu/>