

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/>