

Rekommendationer för personer som lever med reumatiska och skelettmuskelsjukdomar

COVID-19 Information

Denna information uppdaterades tisdag den **31/3 2020** och kan förändras. Vi rekommenderar därför att också leta upp regeringens senaste information. De flesta länder har tillämpat åtgärder för att stoppa spridningen av covid-19. Möjligheten att resa begränsades, särskilt för dig som uppvisar försämrat hälsotillstånd. Det är viktigt att du uppdaterar dig på regeringens hemsida för att veta vad som gäller.

Följande allmänna uppförandekoder gäller alla, oavsett nuvarande hälsotillstånd, men är särskilt viktigt för dig som har en kronisk reumatisk eller skelettmuskelsjukdom. För att minska spridningen är det viktigt att du regelbundet tvätta händerna med tvål och vatten i minst 1 minut eller att du använder handdesinfektionsmedel regelbundet och särskilt efter att du har varit i kontakt med ytor som kan vara smittbärande (t.ex. dörrhandtag och andra handtag i det offentliga), efter att ha nyst (i armvecket) och efter att ha snutit sig (i engångsnäsduk). Vid hälsning och möten, undvik att skaka hand, kramas eller kyssas utan försök hålla avstånd på minst en meter. Minska beröring i ansiktet när du är ute och tvätta händerna omedelbart när du kommer in igen. Utvecklar du symptom i andningsvägar, tänk på att bära en skyddsmask för att undvika att smitta andra i din omgivning. Det är mycket viktigt att hålla 1-2 m avstånd till andra människor.

Specifika rekommendationer för dig som lever med en reumatisk eller skelettmuskelsjukdom :

Fortsätt att ta dina immunsänkande läkemedel, När du utvecklar influensaliknande symtom så som feber, hosta, andningssvårigheter, muskelsmärta eller att du tappar luktsinne, ta kontakt med din behandlande läkare för att utreda om du behöver sluta ta dina immunsänkande läkemedel

Fortsätt din behandling med prednison eller colchicin (vid autoimmun sjukdom) och med **hydroxychloroquine eller chloroquine** för din reumatiska eller skelettmuskelsjukdom. Kontakta gärna ditt apotek i förväg för att försäkra dig om att dina läkemedel finns tillgängliga.

Ta INTE steroida eller icke-steroida antiinflammatoriska medel (NSAID från engelskans non-steroidal anti-inflammatory drug). Använd paracetamol istället.

Du bär på högre smittorisk ifall du genomgår en långtidsbehandling med immunsänkande läkemedel (biologiska eller kortikosteroida) med en dosering som motsvarar 10-15 mg prednison eller högre. Om du tillhör denna grupp, stanna hemma i största möjliga utsträckning. Be dina nära att handla och undvik all personlig kontakt så långt som möjligt. Det är mycket starkt rekommenderat att du även arbetar hemifrån om möjligt. Ta gärna kontakt med din behandlande läkare i förväg.

Du som har ett barn eller är nära anhörig till någon som behandlas med biologiska eller immunsänkande läkemedel anses inte nödvändigt behöva avstå arbetsplatsen för att arbeta hemifrån. Det är däremot av ytterst vikt att du följer rekommendationerna att hålla 1-2m avstånd till andra människor. Vid behov, ta kontakt med den yrkesmedicinska avdelningen på ditt jobb.

Har du varit i Kontakt med någon som testats positivt för covid-19 eller om du upplever symtom som motsvarar beskrivningen av covid-19 (feber, hosta, andningssvårigheter och tappat luktsinne, mm)

- Stanna hemma! Gå inte ut överhuvudtaget
- Håll 1-2 m avstånd till andra människor
- Om du har symtom, ta kontakt med din behandlande läkare
- Ta din temperatur 2 ggr per dag i minst 14 dagar
- Bor du tillsammans med andra försök att: sova själv, städa gemensamma ytor som badrummet regelbundet och torka av med desinfektionsmedel, dela inte handduk eller andra hygienartiklar
- Undvik att ta i handtag, strömbrytare och andra ytor och torka av dessa regelbundet med desinfektionsmedel för att skydda dem du delar lägenheten med
- Öppna fönstren flera ggr per dag eller säkerställ hög luftcirkulation på annat sätt i ditt hem

Dessa rekommendationer godkänns av ERN ReConnect, det Europeiska referens nätverket för sällsynta och komplexa bindvävs och skelettmuskelsjukdomar : <https://reconnect.ern-net.eu/>