

Šta je COVID-19?

SARS-Cov 2 je novi koronavirus koji pripada velikoj porodici koronavirusa (CoV). Simptomi COVID-19 mogu se pojaviti od 2. do 14. dana nakon izloženosti koronavirusu, a u najvećem broju slučajeva se javljaju između 5. i 7. dana. Glavni simptomi su nespecifični i uključuju temperaturu, kašalj, bol u grudima ili nedostatak daha. U oko 80% slučajeva je asimptomatski ili blag, težak u oko 15% slučajeva (poput upale pluća koja zahteva kiseonik) i kritičan u oko 5% slučajeva.

Osobe koje boluju od limfoma ili hronične limfocitne leukemije imaju povećan rizik od zaraze virusom korona, naročito ako:

- Primaju hemioterapiju ili su je primale u poslednjih 3-12 meseci
- Primaju imunoterapiju ili terapiju antitelima
- Primaju ciljanu terapiju, koja može da utiče na slabljenje imunog sistema, kao što su inhibitori protein kinaze (ibrutinib, venetoclax)
- Bolesnici koji su imali transplantaciju matičnih ćelija hematopoeze u poslednjih 6-12 meseci, ili oni koji još uvek uzimaju imunosupresivne lekove
- Bolesnici koji su u remisiji, ali sa kompromitovanim imunim sistemom
- Bolesnici stariji od 65 godina ili bolesnici koji imaju komorbiditete (kardiovaskularne bolesti, plućne i bolesti srca, dijabetes)

- Ukoliko bolesnik ima rani stadijum (low-grade) limfoma/HLL i nije primao terapije on je u manjem riziku od bolesnika koji je terapije primao, ali je neophodno da se pridržava svih mera predostrožnosti kako bi izbegao infekciju.
- Molimo vas, razgovarajte PRVO sa svojim lekarom ukoliko osetite simptome slične simptomima virusa kovid ili imate druge problem povezane sa inicijalnom bolešću

Praktični saveti da ostanete zdravi

- Obezbedite maske, rukavice, maramice, kako biste mogli da zaštitite sebe
- Sprovodite preporuke struke koje se tiču održavanja higijene
- Redovno čistite i provetravajte prostor u kome boravite
- Hranite se zdravije, uključujući što više namirnica koje su dobre za jačanje imuniteta
- Voće i povrće dobro operite i očistite pre upotrebe
- Spavajte dovoljno
- Vežbajte
- Ostanite mentalno aktivni i oslobodite se stresa
- Pijte dovoljno tečnosti
- Redukujte odlaske u nabavku
- Obavezno nosite zaštitne maske kada izlazite, ali je za osobe sa oslabljenim imunim sistemom najbolje da ostanu kući i izbegavaju kontakte!