

18. 3. 2020

COVID-19 – SPECIALIST ZA PLJUČNE BOLEZNI ODGOVARJA NA VAŠA VPRAŠANJA

V času epidemije s COVID-19 je Združenje pnevmologov Slovenije pripravilo priporočila, kaj svetovati pljučnim bolnikom. Verjamemo, da bodo priporočila razbremenila zaposlene v zdravstvu, ker bodo lažje odgovorili na bolnikova vprašanja.

Priporočila temeljijo na uradnih priporočila ELF (*angl. European Lung Foundation*), katerega ustanovitelj je Evropsko Respiratorno Združenje (ERS). Moč delovanja ELF je ravno v združevanju glasu bolnikov, javnosti in pulmološke strokovne javnosti. Priporočila so za slovenski prostor prirejena tako, da upoštevajo navodila NIJZ in ukrepov, ki so glede COVID-19 dogovorjeni na državni ravni.

IMAM PLJUČNO BOLEZEN. ALI IMAM VEČJE TVEGANJE ZA OKUŽBO S SARS-CoV-2 KOT NEKDO, KI NIMA PREDOBSTOJEČE BOLEZNI PLJUČ?

Ne, bolezen COVID-19 lahko dobi vsak. Vendar imajo pljučni bolniki morda večjo verjetnost, da se bodo pri njih izrazili simptomi ali da bodo imeli hujši potek okužbe kot ostali.

Večina ljudi, ki zbolijo za COVID-19, ima blago virusno obolenje, nekateri pa lahko razvijejo težje potekajočo bolezen s pljučnico. Zadostni dokazi, da bolniki s predobstoječimi pljučnimi boleznimi pogosteje razvijejo pljučnico pri bolezni COVID-19 kot drugi, še ne obstajajo. Kljub temu je verjetno, saj to opazamo pri drugih virusnih obolenjih, kot je gripa.

IMAM PLJUČNO BOLEZEN. ALI LAHKO IZVAJAM KAKRŠNE KOLI DODATNE UKREPE ZA ZMANJŠANJE TVEGANJA OKUŽBE?

Držite se nasvetov in priporočil za zaščito zdravja prebivalcev, ki jih priporočajo NIJZ in Vlada RS, in sicer:

- Predpisana zdravila oz. terapijo za pljučno bolezen jemljite redno in po zdravnikovih navodilih kot do sedaj, da ohranjate zdravje vaših pljuč.
- Izogibajte se stikom z vsemi, ki kažejo znake nalezljive bolezni. Prosite prijatelje ali sorodnike, ki so okuženi, da vas ne obiskujejo. Vzdržujte razdaljo vsaj 2 metra od vseh ljudi s simptomi okužbe, ki jih srečate.
- Ne dotikajte se ust, nosa ali oči z neumitimi rokami.

- Temeljito si umijte roke po dotikanju površin, ki so morda kontaminirane. Umivajte si roke s toplo vodo in milom vsaj 20 sekund. Kadar do vode in mila nimate dostopa, si roke razkužite z namenskim razkužilo, ki naj vsebuje vsaj 62 % etanola. (NIJZ navodila za pravilno umivanje rok:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf)
- Držite se pravil higijene kašlja (NIJZ navodila za pravilno higieno kašlja:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kaslja_0.pdf)
- Izogibajte se zaprtih prostorov, kjer se zadržuje veliko ljudi. Zaprte prostore redno zračite.

Vir: <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>

ALI BI SE MORAL SAMOIZOLIRATI, DA SE IZOGNEM OKUŽBI Z VIRUSOM?

Samoizolacija pomeni, da ostanete doma, kolikor je mogoče, in se izogibate stikom z ostalimi.

- Če imate vročino, kašljate ali imate druge simptome okužbe dihal, se samoizolirajte doma. Bodite pozorni tudi na druge bolezenske znake COVID-19 (težje dihanje, bolečine v mišicah, utrujenost).
- Če simptomov okužbe nimate, se kljub temu izogibajte stikov z vsemi, ki so bolni, čeprav imajo le »blag prehlad«.
- Ostanite doma, izogibajte se javnim krajem in ne hodite v službo oz. delajte od doma, če je to mogoče.

Vir: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/letak_covid-19.pdf

ALI SEM VAREN NA PROSTEM, ČE SE IZOGIBAM OBMOČJEM, KJER SE ZADRŽUJE VELIKO LJUDI, NA PRIMER ALI GREM LAHKO V PARK ALI V NARAVO?

Da. Z virusom se lahko okužite kapljično s kašljanjem ali kihanjem z razdalje do 2 metra, s stikom z okuženo osebo, lahko pa tudi ob stiku z onesnaženimi površinami. Če greste v naravo sami oz. s člani svojega gospodinjstva, to ne predstavlja težave. Pomembno se je izogibati stikom z ostalimi ljudmi.

Vir 1: <https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/koronavirus3a.pdf>

Vir 2: <https://www.nijz.si/sl/priporocila-glede-mnozicnih-dogodkov>

ALI IMAJO LJUDJE Z RESPIRATORNO BOLEZNIJO VEČJO VERJETNOST ZA SMRT ZARADI COVID-19 KOT TISTI BREZ NJE?

Do sedaj je znano, da so starost in prisotnost predobstoječe bolezni, vključno z boleznijo pljuč, dejavniki tveganja za smrt zaradi COVID-19. Kljub temu je potrebno poudariti, da ima večina bolnikov, tudi tisti s predobstoječo pljučno boleznijo, blago okužbo in popolnoma okreva.

ALI BI MORAL NOSITI MASKO, DA SE ZAŠČITIM PRED VIRUSOM?

Splošna uporaba zaščitne maske v zunanjem okolju trenutno ni potrebna (hoja po cesti, v parku, v naravi). Zaščitno masko je priporočljivo uporabljati v zaprtih prostorih, če imate simptome kot so kašljanje, kihanje ali povišana telesna temperatura, da preprečite širjenje virusa v okolico. Prav tako je zaščitno masko v času epidemije priporočljivo uporabljati, če vstopate v zaprte prostore, kjer obstaja večje tveganje zaradi koncentracije bolnih ljudi ali večjega števila ljudi.

Kadar masko uporabljate, jo morate pravilno namestiti in jo nato zavreči v skladu z navodili, ki si jih lahko ogledate na spletni strani WHO (World Health Organisation). Po vsakem odstranjevanju maske si morate roke umiti ali razkužiti:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>.

Vir: <https://www.gov.si teme/koronavirus/preprecevanje-okuzbe/>

ALI SE LAHKO OKUŽIM S SARS-CoV-2 OD DOMAČE ŽIVALI?

Trenutno ni dokazov, da bi se s SARS-CoV-2 lahko okužili ob stiku s hišnimi ljubljenci, kot so psi in mačke.

ALI SE LAHKO OKUŽIM S SARS-CoV-2 VEČ KOT ENKRAT?

Dosedanje raziskave nakazujejo, da se imunost za SARS-CoV-2 razvije po prvi okužbi in se tako ni možno ponovno okužiti, vendar to še ni znanstveno potrjeno. Z virusi, ki povzročajo gripo ali prehlad, se lahko okužimo večkrat, saj se ti skozi čas spreminjajo. Če se skozi čas spreminja tudi SARS-CoV-2, zaenkrat še ne vemo.

Vir: <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-pogosta-vprasanja-in-odgovori#ali-je-oseba-po-preboleli-bolezni-zascitena-pred-ponovno-okuzbo%3F>

ZARADI PREDOBSTOJEČE PLJUČNE BOLEZNI IMAM POGOSTO SUH KAŠELJ IN VROČINO. ALI LAHKO KAKO LOČIM TE SIMPTOME OD SIMPTOMOV ZARADI BOLEZNI COVID-19?

Ne. Simptomi bolezni COVID-19 niso specifični. To pomeni, da lahko podobne simptome povzročajo tudi druge bolezni. Ločimo jih lahko z laboratorijskim testiranjem na okužbo s

SARS-CoV-2. Večina testiranih nima okužbe s SARS-CoV-2, ampak njihove simptome povzroča druga bolezen.

Če imate kašelj in vročino, ki sta tipična za vašo predobstoječo pljučno bolezen in se počutite dovolj dobro, da ne potrebujete zdravljenja v bolnici, se samoizolirajte doma, dokler taki simptomi ne prenehajo.

ZARADI MOJE PLJUČNE BOLEZNI VELIKOKRAT ZBOLIM, ČE GREM V BOLNICO. ALI BI SE MORAL IZOGIBATI BOLNIŠNICAM, DA ZMANJŠAM TVEGANJE ZA OKUŽBO S SARS-CoV-2?

Bolnišnice bodo v naslednjih mesecih zelo zasedene zaradi bolnikov s COVID-19. Če svoje stanje lahko obvladate doma in ne potrebujete urgentnega zdravljenja v bolnišnici, naredite vse kar je v vaši moči, da ne boste potrebovali nujnega bolnišničnega zdravljenja. O vaših vprašanjih glede pljučne bolezni se posvetujte s svojim zdravnikom.

Če boste potrebovali nujno zdravljenje v bolnišnici, boste sprejeti. V bolnišnici bodo izvajali zelo striktne higienske ukrepe, da se ne bi okužili s SARS-CoV-2.

MOJI SOSEDI POGOSTO KADIJO NA SVOJEM VRTU, CIGARETNI DIM PA PRIDE V MOJE STANOVANJE, ČE IMAM OKNA ODPRTA. ALI SE LAHKO SARS-CoV-2 PRENAŠA PREKO IZDIHANEGA CIGARETNEGA DIMA?

Ne obstajajo dokazi, da bi se SARS-CoV-2 lahko prenašal preko cigaretne dima. Kljub temu je pasivno kajenje lahko škodljivo za bolnike s pljučnimi boleznimi iz drugačnih razlogov. Morda bi bilo smiselno zapreti okna in preprečiti vstop cigaretne dima v vaše stanovanje, ko sosedi kadijo.

UPORABLJAM VDIHOVALNIK. ALI GA LAHKO OKUŽIM IN KAJ NAJ NAREDIM, DA TO PREPREČIM? ALI NAJ PRIDOBIM NOV INHALATOR ALI LE OČISTIM SEDAŠNJEGA?

Vaš vdihovalnik lahko uporabljate le vi. Ko inhalatorja ne uporabljate, naj bo shranjen na čistem mestu, do katerega imate dostop samo vi. Tako se izognete, da bi vdihovalnik postal vir okužbe. Ni potrebe, da bi si priskrbeli novega.

ALI OBSTAJA TVEGANJE, DA BI BILA MOJA ZDRAVILA OKUŽENA, ČE JIH PROIZVAJAJO V PODROČJIH Z VISOKO STOPNJO OKUŽENOSTI S SARS-CoV-2?

Ne. Zdravila se proizvajajo v skladu z zelo strogimi in natančno nadzorovanimi higienskimi standardi. Tudi če bi varnostni ukrepi pri proizvodnji zdravil iz katerega koli razloga odpovedali, virus ne more preživeti dolgo časa na površinah, kot so škatle za zdravila ali plastika na vdihovalnikih. Virus časa, ki je potreben za transport zdravil iz področij z visoko stopnjo okuženosti do lekarn in nato do vas, ne bi preživel.

ALI LAHKO POVEČAM MOJ OBIČAJNI ODMEREK TERAPIJE, DA SE ZAŠČITIM PRED COVID-19?

Ne, zelo pomembno je, da ne spreminjate svoje običajne terapije med pandemijo COVID-19. Vaša običajna terapija ohranja vaša pljuča zdrava in kakršna koli sprememba v terapiji, ki je ne predlaga vaš zdravnik, bi lahko povečala tveganje za poslabšanje vaše osnovne pljučne bolezni. Zdravstveni sistem bo v mnogih državah zelo obremenjen v naslednjih mesecih, zato je potrebno ohranjati ljudi zdrave, kolikor je možno, da se zmanjša obremenitev zdravstvenega sistema.

Prosimo vas, da jemljete vašo terapijo natančno tako, kot vam je bila predpisana.

V NOVICAH PIŠE, DA JE BOLEZEN COVID-19 NAJBOLJ NEVARNA ZA STAREJŠO POPULACIJO IN ZA LJUDI S PREDOBSTOJEČIMI BOLEZNIMI. ALI SO LJUDJE S PREDOBSTOJEČIMI BOLEZNIMI TUDI STAREJŠI ALI TO VELJA ZA LJUDI KATERE KOLI STAROSTI?

Kitajska in druge države poročajo, da je največji delež umrlih ljudi starejši od 80 let z napredovalo srčno ali pljučno boleznijo. Ti bolniki so imeli kombinacijo višje starosti in predobstoječe bolezni. Večina starejših ljudi ali ljudi, ki imajo predobstoječo bolezen, imajo blag potek okužbe in popolnoma okrevajo.

KATERE PREVENTIVNE UKREPE MORAM IZVAJATI, ČE UPORABLJAM KISIK NA DOMU ALI NEBULIZER?

Če uporabljate kisik na domu, običajno pomeni, da imate resno predobstoječo pljučno bolezen, zato je potrebno izvajati ukrepe za zmanjševanje tveganja za okužbo s SARS-CoV-2. Ti ukrepi vključujejo:

- Predpisana zdravila oz. terapijo za pljučno bolezen jemljite redno in po zdravnikovih navodilih kot do sedaj, da ohranjate zdravje vaših pljuč.
- Izogibajte se stikom z vsemi, ki kažejo znake nalezljive bolezni. Prosite prijatelje ali sorodnike, ki so okuženi, da vas ne obiskujejo. Vzdržujte razdaljo vsaj 2 metra od vseh ljudi s simptomi okužbe, ki jih srečate.
- Ne dotikajte se ust, nosa ali oči z neumitimi rokami.
- Temeljito si umijte roke po dotikanju površin, ki so morda kontaminirane. Umivajte si roke s toplo vodo in milom vsaj 20 sekund. Kadar do vode in mila nimate dostopa, si roke razkužite z namenskim razkužilo, ki naj vsebuje vsaj 60 % etanola. (NIJZ navodila za pravilno umivanje rok:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf)

- Držite se pravil higijene kašlja (NIJZ navodila za pravilno higieno kašlja: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kašlja_0.pdf)
- Izogibajte se zaprtih prostorov, kjer se zadržuje veliko ljudi. Zaprte prostore redno zračite.

Vir: <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>

VEM, DA NE SMEM KAR ODITI V BOLNICO, ČE MISLIM, DA SEM OKUŽEN. KDAJ NAJ POIŠČEM ZDRAVNIŠKO POMOČ, ČE IMAM PREDOBSTOJEČO PLJUČNO BOLEZEN? Če menite, da imate morda okužbo s SARS-CoV-2, ostanite doma in se izogibajte stikom z drugimi ljudmi. Po telefonu se posvetujte s svojim izbranim osebnim zdravnikom, če ni dosegljiv, pa z najbližjo dežurno ambulanto, kjer boste dobili nadaljnja navodila. V primeru dodatnih vprašanj o COVID-19 lahko pokličete na Klicni center za informacije o koronavirusu (080 1404).

Vir: https://www.gov.si teme/koronavirus/?fbclid=IwAR1Eo4Of_36CZWP-jj-HHIE1hK_9c7B3nMv-r02Jjt3EktgNbBGDIEq6-HY#group-62672

Vir: https://www.gov.si teme/koronavirus/?fbclid=IwAR1Eo4Of_36CZWP-jj-HHIE1hK_9c7B3nMv-r02Jjt3EktgNbBGDIEq6-HY

ALI SE LAHKO UDELEŽIM ZDRAVNIŠKIH PREGLEDOV, NA KATERE SEM NAROČEN ALI NAJ SE IZOGIBAM ZDRAVSTVENIM DOMOVOM IN BOLNIŠNICAM?

Delovanje vseh zdravstvenih ustanov na vseh ravneh je prilagojeno širjenju COVID-19. Za vsak obisk zdravstvenih domov na primarni ravni se je potrebno napovedati po telefonu.

Prav tako je odpovedana večina nenujnih in preventivnih pregledov.

Nekateri pregledi so kljub temu za bolnike z določenimi boleznimi nujno potrebni, zato se o tem posvetujte z vašim zdravnikom po telefonu.

Vir: <https://www.gov.si teme/koronavirus/koronavirus-ukrepi-za-zajezitev-sirjenja/>

LETOS SEM SE CEPIL PROTI GRIPI. ALI SEM ZAŠČITEN PRED OKUŽBO S SARS-CoV-2?

Cepivo proti gripi vas zaščiti le proti gripi (virus influence), ne ščiti pa vas pred okužbo s SARS-CoV-2. Proti COVID-19 cepiva še ni, prav tako ni verjetno, da bo cepivo dostopno med sedanjo pandemijo, saj je razvoj cepiva dolg proces.

<https://www.nijz.si/sl/koronavirus-pogosta-vprasanja-in-odgovori#ali-me-lahko-cepivo-proti-gripi-zasciti-tudi-pred-koronavirusom%3F>

KAKŠNE UKREPE SE IZVAJA, DA SE ZAŠČITI NAJBOLJ RANLJIVO POPULACIJO (STAREJŠE, BOLNIKE S KRONIČNIMI BOLEZNIMI)?

Za zaščito starejših in bolnikov s predobstoječimi zdravstvenimi težavami se izvaja »družbeno distanciranje« in samoizolacija. To pomeni, da z namenom preprečitve širjenja okužbe ljudje ostanejo doma, upoštevajo strogo higieno rok in druge priporočene ukrepe ter vzdržujejo razdaljo 2m od ostalih ljudi v javnosti.

KATERI VIRI SO NAJBOLJ ZANESLJIVI ZA PRIDOBITEV INFORMACIJ O COVID-19?

Zelo pomembno je, da dostopate do informacij o COVID-19 preko preverjenih in zanesljivih virov. Priporočamo:

- NIJZ – Nacionalni inštitut za javno zdravje: <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>
- GOV.SI – Osrednje spletno mesto državne uprave: https://www.gov.si/teme/koronavirus/?fbclid=IwAR1Eo4Of_36CZWP-ji-HHIE1hK_9c7B3nMv-r02Jjt3EktgNbBGDIEq6-HY
- SZO – Svetovna zdravstvena organizacija (WHO – World Health Organisation): <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Evropski center za preprečevanje in obvladovanje nalezljivih bolezni (ECDC – European Centre for Disease Prevention and Control): <https://www.ecdc.europa.eu/en/coronavirus>
- European Respiratory Society: <https://www.ersnet.org/>
- PREPARE (Platform for European Preparedness Against (Re)emerging Epidemics): <https://www.prepare-europe.eu/>

KAKO UKREPAJO ORGANIZACIJE V EVROPI?

Evropski center za preprečevanje in obvladovanje bolezni (ECDC – The European Centre for Disease Control) se osredotoča na obvladovanje širjenja bolezni z identifikacijo in testiranjem bolnikov, sumljivih za okužbo s SARS-CoV-2, kolikor hitro je mogoče. Vpliv pandemije zmanjšuje s krepitvijo ukrepov za zajezitev širjenja okužb in spodbujanjem prispevka vsakega posameznika v obliki izvajanja higienskih ukrepov in samoizolacije. Več o tem si lahko preberete na priporočenih zanesljivih spletnih straneh.

ALI BI ME MORALO SKRBETI, DA BO PRIŠLO DO POMANJKANJA ZDRAVIL?

Pristojni delajo vse, da se ohrani zaloga potrebnih zdravil, zato ni razloga za skrb. Evropska agencija za zdravila (EMA – European Medicines Agency) spremlja situacijo in do sedaj še ni poročala o pomanjkanju katerega koli od zdravil.

POTOVANJA

MOJ PARTNER MORA ZARADI ZDRAVLJENJA POTOVATI V DRUGO DRŽAVO. KAJ LAHKO STORIMO, DA GA ZAŠČITIMO PRED OKUŽBO S SARS-CoV-2?

Ljudje s predobstoječimi boleznimi naj omejijo svoja potovanja, kolikor je le mogoče. Če je potovanje zares neizogibno, sledite navodilom za zmanjšanje tveganja okužbe, ki jih najdete višje na strani.

ALI NAJ SE IZOGIBAM UPORABI JAVNEGA PREVOZA? KATERA VRSTA JAVNEGA PREVOZA JE NAJBOLJŠA IZBIRA?

Vlada Republike Slovenije je s 16. marcem 2020 začasno prepovedala javni prevoz z namenom zaježitve in obvladovanja epidemije COVID-19. Dovoljeni so le avtotaksi prevozi, če voznik avtotaksi vozila poskrbi za ustrezno dezinfekcijo pred vstopom novega potnika. Priporočeno je, da za prevoz uporabljamo lastna vozila.

Pacientom s pljučnimi boleznimi predlagamo, da omejijo svoje poti, kolikor je le mogoče. Kadar se poti ni možno izogniti, lahko za zmanjšanje tveganja za okužbo najbolje poskrbimo z umivanjem rok pred in po potovanju ter z izogibanjem dotikanja obraza, nosu in oči.

Vir: <https://www.gov.si/novice/2020-03-15-vlada-sprejela-odlok-o-zacasni-prepovedi-in-omejitvah-javnega-prevoza-potnikov-v-republiki-sloveniji/>

OTROCI

MOJ OTROK IMA PLJUČNO BOLEZEN. KAJ LAHKO STORIM, DA GA ZAŠČITIM?

Če so dovolj stari, jih poučite o pravilnem umivanju rok in izogibanju dotikanja ust, nosa in oči z neumitimi rokami. Priporočena je socialna izolacija, kot npr. izogibanje druženju, kjer bi bili v stiku z ljudmi izven vašega gospodinjstva.

Pomembno je poudariti, da je bolezen pri otrocih največkrat blaga, vendar lahko nastopijo težave pri otrocih s predobstoječimi pljučnimi boleznimi, ki niso dobro obvladane. Zagotovite, da jemljejo vsa svoja redna zdravila, kot so jim bila predpisana, npr. zdravila za astmo, saj je s tem zmanjšano tveganje za zaplete, če pride do okužbe.

IMAM OTROKE IN PREDOBSTOJEČO PLJUČNO BOLEZEN. KAJ NAJ STORIM, DA SE ZAVARUJEM?

Tako vi kot vaši otroci si čez dan pogosto in skrbno umivajte roke z milom in vodo vsaj 20 sekund, še posebej po prihodu otrok domov in pred obroki. Vi in vaši otroci se izogibajte stiku z vsemi bolnimi in z vsemi, ki so bili v stiku z ljudmi, ki so potencialno okuženi s SARS-CoV-2.

VPRAŠANJA O SPECIFIČNIH BOLEZNIH DIHAL

LJUDJE NA VENTILACIJI

SKRBI ME POMANJKANJE VENTILATORJEV. ALI BI LAHKO PRIPOROČILI KATEREGA, KI BI GA UPORABIL NA DOMU?

Ventilacijo lahko izvajajo samo izšolani specialisti, zato ni smiselno, da bi si ventilator priskrbeli. Zdravljenje je izključno v domeni zdravnika specialista.

PRESADITEV PLJUČ

IMEL SEM PRESADITEV PLJUČ. ALI ZAME VELJA KAKŠEN SPECIFIČEN NASVET?

Striktno se držite splošnih navodil glede samoosamitve, higijene kašlja in higijene rok.

Ne odhajajte v zdravstvene ustanove preden se posvetujete s svojim pulmologom preko transplantacijskega telefona, tako kot običajno.

Enako velja v primeru zdravstvenih težav in v primeru, da vam zmanjkuje zdravil.

Glede rednih ambulantnih kontrol vas bomo kontaktirali po telefonu.

Vaša zdravila prejemajte enako dalje.

Če razvijete simptome, ki so skladni z virusno okužbo, je priporočljivo, da se samo izolirate doma in za nasvet kontaktirate svojo lokalno ekipo za presaditve ali vašega specialista. Če se ne počutite dobro in imate težave, kot npr. oteženo dihanje, pokličite nujno medicinsko pomoč (112).

CISTIČNA FIBROZA

ALI ČESA KOT OSEBA S CISTIČNO FIBROZO NE BI SMEL POČETI?

Prosimo vas, da sledite navodilom svojega specialista in drugim navodilom za preprečevanje širjenja okužbe s SARS-CoV-2:

- Ostanite doma, kolikor je mogoče, in se izogibate stikom z ostalimi.
- Izogibajte se krajev, kjer je tveganje za izpostavitve okužbi večje, npr. kjer se zadržuje večje število ljudi, zlasti če so ta območja slabo prezračena.
- Če ste zaposleni, vam priporočamo, da kontaktirate vašega delodajalca in se z njim pogovorite o razumnih prilagoditvah glede vašega dela, ki bi pripomogle k vaši

zaščiti. Nasvet in podporo pri tem vam lahko nudi tudi vaš lokalni center za cistično fibrozo (<https://www.drustvocf.si/>).

Zgornje informacije so bile zbrane iz »Cystic fibrosis Trust«, kar lahko najdete na naslovu <https://www.cysticfibrosis.org.uk/news/COVID-19-qa>. Več informacij tudi na naslednji povezavi: [UK CF Medical Association advise](#).

RAK

IMEL SEM RAKA, KI JE BIL ZDRAVLJEN S KEMOTERAPIJO IN OBSEVANJEM, KAR JE BILO ŽE NEKAJ ČASA NAZAJ. ALI IMAM ŠE VEDNO VEČJE TVEGANJE ZA HUJŠI POTEK COVID-19?

Vsak primer je zgodba zase, tako da je to vprašanje težko komentirati. Velika večina ljudi, ki zbolijo za COVID-19, bo imela blago obliko bolezni, podobno prehladu ali gripi, četudi imajo kakšno predobstoječo bolezen. S slabšim izidom so povezane hude bolezni srca in pljučne bolezni, zlasti pri pacientih, ki so starejši od 80 let. Rak, ki je bil uspešno pozdravljen, običajno ni dejavnik tveganja za slabši izid pri respiratornih infekcijah, kot je COVID-19.

BRONHIKTAZIJE

ALI MORAM VEDETI KAJ POSEBNEGA GLEDE COVID-19 IN MOJE PREDOBSTOJEČE BOLEZNI?

Ljudje z bronhiektazijami imajo lahko večje tveganje za zaplete, če zbolijo za COVID-19, zato se skrbno držite splošnih nasvetov in priporočil za zaščito zdravja prebivalcev, ki jih priporočajo NIJZ in Vlada RS, in sicer:

- Predpisana zdravila oz. terapijo za pljučno bolezen jemljite redno in po zdravnikovih navodilih kot do sedaj, da ohranjate zdravje vaših pljuč.
- Izogibajte se stikom z vsemi, ki kažejo znake nalezljive bolezni. Prosite prijatelje ali sorodnike, ki so okuženi, da vas ne obiskujejo. Vzdržujte razdaljo vsaj 2 metra od vseh ljudi s simptomi okužbe, ki jih srečate.
- Ne dotikajte se ust, nosa ali oči z neumitimi rokami.
- Temeljito si umijte roke po dotikanju površin, ki so morda kontaminirane. Umivajte si roke s toplo vodo in milom vsaj 20 sekund. Kadar do vode in mila nimate dostopa, si roke razkužite z namenskim razkužilo, ki naj vsebuje vsaj 60 % etanola. (NIJZ navodila za pravilno umivanje rok:

https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf)

- Držite se pravil higijene kašlja (NIJZ navodila za pravilno higieno kašlja: https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kaslja_0.pdf)
- Izogibajte se zaprtih prostorov, kjer se zadržuje veliko ljudi. Zaprte prostore redno zračite.

Specifično za bronhiektazije – zagotovite redno izvajanje vaj za čiščenje dihalnih poti, saj to odstrani sluz iz pljuč in zmanjša tveganje za poslabšanje bolezni.

Če menite, da imate morda okužbo s SARS-CoV-2, ostanite doma in se izogibajte stikom z drugimi ljudmi. Po telefonu se posvetujte s svojim izbranim osebnim zdravnikom, vašim zdravnikom specialistom ali dežurno ambulanto. V primeru dodatnih vprašanj o COVID-19 lahko pokličete na Klicni center za informacije o koronavirusu (080 1404).

Vir: <https://www.nijz.si/sl/preprecevanje-okuzbe-z-virusom-sars-cov-2019>

Vir: https://www.gov.si teme/koronavirus/?fbclid=IwAR1Eo4Of_36CZWP-ij-HHIE1hK_9c7B3nMv-r02Jjt3EktgNbBGDIEq6-HY#group-62672

Vir: https://www.gov.si teme/koronavirus/?fbclid=IwAR1Eo4Of_36CZWP-ij-HHIE1hK_9c7B3nMv-r02Jjt3EktgNbBGDIEq6-HY

TUBERKULOZA

KAKO JE Z BOLNIKI S TUBERKULOZO NA PROTITUBERKULOZNEM ZDRAVLJENJU, KI DOBIJO COVID-19? ALI OBSTAJAJO KAKŠNI NAPOTKI IN PRIPOROČILA ZA ZDRAVLJENJE?

Pomembno je, da nadaljujete s svojim zdravljenjem tuberkuloze tudi, če se začnete slabše počutiti. Še naprej jemljite zdravila, razen če vam vaš zdravnik svetuje drugače. Tuberkuloza naj ne bi imela nobenega učinka na resnost COVID-19. Zdravljenje COVID-19 je lahko bolj kompleksno zaradi pojava interakcij med zdravili proti tuberkulozi in drugimi zdravili, zato je pomembno, da se pred jemanjem dodatnih zdravil posvetujete s svojim zdravnikom ali s farmacevtom.

ASTMA

ALI SO BOLNIKI, KI PREJEMAJO ANTI-IL5 ALI PODOBNO ZDRAVLJENJE, KI ZMANJŠA ŠTEVILO EOZINOFILCEV, IZPOSTAVLJENI VEČJEMU TVEGANJU? NAJ PRENEHAJO S TERAPIJO ALI PRILAGODIJO DOZE?

Ne prenehajte z zdravili proti astmi in ne spreminjajte predpisane terapije zaradi skrbi glede COVID-19. Obstaja tveganje, da bi poseganje v terapijo zmanjšalo nadzor nad vašo astmo, zaradi česar bi lahko potrebovali zdravniško pomoč ali zdravljenje v bolnišnici.

Zdravljenje z anti-IL-5 naj ne bi imelo nobenega vpliva na tveganje za COVID-19, obenem pa bi nadaljevanje zdravljenja v primeru okužbe z virusom teoretično zmanjšalo tveganje za pojav astmatičnega napada.

DRUGO

TRENTNO IMAM GRIPO. ALI BI ME MORALO BOLJ SKRBETI?

Če imate potrjeno okužbo z virusom influence (gripo), ni potrebno, da vas bolj skrbi. Okužba z enim virusom ne poveča tveganja z okužbo z drugim.

IMAM ZADEBELITEV PLEVRE. ALI IMAM ZARADI TEGA POVEČANO TVEGANJE ZA HUJŠI POTEK COVID-19?

Ne, zadebelitev plevre ne vpliva na tveganje za okužbo s SARS-CoV-2 in ne poveča tveganja za zaplete, razen če so pridružene še druge bolezni srca ali pljuč.

NA SPLOŠNO SEM ZDRAV, VENDAR SEM IMEL V PRETEKLOSTI VEČKRAT PLJUČNICO. ALI TO POMENI, DA BOM IMEL TEŽJI POTEK BOLEZNI?

Ne, pretekle okužbe ne povečajo tveganja za hujši potek okužb v prihodnosti, razen če so bile posledica drugih bolezni (kot so hude bolezni srca ali pljuč, sladkorna bolezen ali bolezni ter zdravila, ki zavirajo delovanje imunskega sistema).

IMEL SEM ODSTRANJEN DEL PLJUČ, KAKO BO COVID-19 VPLIVALA NAME?

Če ste sicer zdravi, ni razloga za skrb, da bi bila pri vas okužba s SARS-CoV-2 verjetnejša ali tveganje za hujši potek okužbe večje.

IMAM ALERGIJSKI RINITIS. ALI PRI MENI OBSTAJA VEČJE TVEGANJE DA ZBOLIM ZA COVID19?

V literaturi ni podatkov, da bi alergijske bolezni večale tveganje za zbolevanje ali težji potek okužbe s COVID19.

ZDRAVIJO ME Z IMUNOTERAPIJO. ALI JE POTREBNO IMUNOTERAPIJO ODLOŽITI DO KONCA EPIDEMIJE?

Podjezične imunoterapije ni treba prekinjati. Podkožno imunoterapijo lahko prekinemo z namenom, da zmanjšate svojo izpostavljenost morebitni okužbi s COVID19 ob obisku zdravstvene ustanove. Imunoterapijo z alergeni cvetnega prahu se lahko izvaja po predsezonski shemi, tako da jo sedaj lahko brez škode prekinete in nadaljujete pred

naslednjo sezono. Če se le da pa ne prekinjamo imunoterapije z alergeni ose ali čebele, predvsem če ste se z imunoterapijo zdravili manj kot 3 leta. Prekinitev imunoterapije v prvih letih zdravljenja ima lahko za posledico, da se alergija povrne. Če prekinete imunoterapijo s strupi žuželk, boste verjetno potrebovali predpis samoinjektorja adrenalina.

POVZETEK NASVETOV ZA LJUDI Z BOLEZNIMI PLJUČ

- Predpisana zdravila oz. terapijo za pljučno bolezen jemljite redno in po zdravnikovih navodilih kot do sedaj, da ohranjate zdravje vaših pljuč.
- Izogibajte se stikom z vsemi, ki kažejo znake nalezljive bolezni. Prosite prijatelje ali sorodnike, ki so okuženi, da vas ne obiskujejo. Vzdržujte razdaljo vsaj 2 metra od vseh ljudi s simptomi okužbe, ki jih srečate.
- Ne dotikajte se ust, nosa ali oči z neumitimi rokami.
- Temeljito si umijte roke po dotikanju površin, ki so morda kontaminirane. Umivajte si roke s toplo vodo in milom vsaj 20 sekund. Kadar do vode in mila nimate dostopa, si roke razkužite z namenskim razkužilo, ki naj vsebuje vsaj 60 % etanola. (NIJZ navodila za pravilno umivanje rok:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-rok_zdravstveni-delavci.pdf)
- Držite se pravil higijene kašlja (NIJZ navodila za pravilno higieno kašlja:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/navodila_higiena-kašlja_0.pdf)
- Izogibajte se zaprtih prostorov, kjer se zadržuje veliko ljudi. Zaprte prostore redno zračite. Izogibajte se gneči in večjim srečanjem.
- Izogibajte se vsem nenujnim potovanjem.
- Zagotovite, da imate doma dovolj zaloga za nekaj tednov, če se boste slučajno zboleli ali če se boste mogli popolnoma samoizolirati. To vključuje hrano, zdravila in izdelke za gospodinjstvo.

Povzeto po European Respiratory Society (ERS): <https://www.europeanlung.org/en/news-and-events/news/covid-19-%E2%80%93-your-questions-answered-by-a-respiratory-expert>

Dostopno tudi v drugih jezikih:

- [French](#)
- [German](#)
- [Greek](#)
- [Italian](#)
- [Polish](#)
- [Portuguese](#)

- [Russian](#)
- [Spanish](#)
- [Turkish](#)

Dodatni viri:

- NIJZ (Nacionalni inštitut za javno zdravje): <https://www.nijz.si/sl/koronavirus-2019-ncov>
- GOV.SI (Osrednje spletno mesto državne uprave): https://www.gov.si/teme/koronavirus/?fbclid=IwAR1Eo4Of_36CZWP-ij-HHIE1hK_9c7B3nMv-r02Jit3EktgNbBGDIEq6-HY

Zavedamo se, da je epidemija s COVID-19 aktivna in dinamična. Pripeti linki zato lahko vsebujejo ne povsem ažurne informacije. Velja jih preveriti na spletnih straneh NIJZ in priporočil državnih organov.

ZPS se zahvaljuje študentkama medicine Veroniki Podlogar in Karmen Krejan za prevod in dodatek povezav do aktualnih slovenskih virov.