**Zespół Katedry i Kliniki Otolaryngologii, Chirurgii Głowy i Szyi UMW**

**Tomasz Zatoński, Karolina Dorobisz, Katarzyna Pazdro-Zastawny, Krzysztof Zub, Jakub Zieliński**

**Przygotowując się do jesienno- zimowego skoku zachorowań na COVID-19: porady dla pacjentów i osób zajmujących się opieką nad chorymi na raka**

Wraz z rosnącą liczbą zakażeń na całym świecie, powrotem dzieci i młodzieży do szkół, spadkiem temperatury, co skutkuje częstszym przebywaniem ludzi w skupiskach, w pomieszczeniach zamkniętych, obserwujemy gwałtowny wzrost liczby przypadków COVID-19 u pacjentów z chorobą nowotworową. Opracowaliśmy krótkie wytyczne, które pozwolą przygotować się na ten trudny okres, zarówno pacjentom jak i ich opiekunom, celem ograniczenia zarażenia w najbliższych tygodniach.

**1. Unikaj niepotrzebnych wyjść z domu, ograniczając ryzyko zakażenia COVID-19.**

Każdy wzrost liczby potwierdzonych przypadków COVID-19 w twojej okolicy, to wzrost ryzyka kontaktu z koronawirusem SARS-COV-2. Za każdym razem, gdy wychodzisz z domu lub wchodzisz w interakcje z osobami spoza twojego gospodarstwa domowego, to ryzyko się zwiększa. Dlatego tak ważne jest, aby pozostać w domu tak długo, jak to możliwe. Jeśli musisz wyjść z domu, zawsze pamiętaj o podstawowych zasadach: noś prawidłowo maskę zasłaniając nos i usta, nie dotykaj maski i twarzy, utrzymuj dystans społeczny i myj lub dezynfekuj często dłonie (szczególnie po powrocie do domu). Te proste zasady można porównać do trzymania gardy w boksie. Wystarczy na chwilę zapomnieć o prostych zasadach, o zagrożeniu i lądujemy na deskach. Nie daj się znokautować, zapobieganie zarażeniu jest jeszcze ważniejsze, jeśli ty lub ktoś z twoich bliskich ma - lub miał - raka. Leczenie onkologiczne może obniżyć odporność organizmu, a jeśli ty lub twoi bliscy macie obniżoną odporność, każda ekspozycja oznacza większe ryzyko, zachorowania na COVID-19.

**2. Nie opóźniaj leczenia chorób nowotworowych lub badań przesiewowych podczas pandemii COVID-19.**

Nie pozwól, aby pandemia stała się pretekstem do odkładania jakichkolwiek wizyt lekarskich. Wiele chorób, a szczególnie rak, jest łatwiejszych do wyleczenia w najwcześniejszym stadium. W sytuacji odmowy wizyty, nie poddawaj się i szukaj pomocy w innym ośrodku. W Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym opracowaliśmy protokół postępowania, celem ograniczenia ryzyka zachorowania na COVID-19, tym samym zapewniając komfort i poczucie bezpieczeństwa naszym pacjentom:

- przed wejściem do szpitala, każdy pacjent zobowiązany jest do zasłonięcia ust i nosa, ma mierzoną temperaturę i wypełnia ankietę pod kątem objawów COVID-19, na tej podstawie uzyskuje pozwolenie na wejście na teren szpitala

- przed przyjęciem na oddział szpitalny, każdy pacjent ma wykonane badanie w kierunku SARS-COV-2

- udostępniamy maski, które pacjenci muszą nosić na terenie szpitala przez cały czas

- w wielu miejscach są dostępne środki do dezynfekcji rąk

- ograniczyliśmy liczbę miejsc siedzących, zapewniliśmy zwiększone odstępy między siedzeniami, w celu uniemożliwienia społecznego kontaktu na terenie szpitala

- ograniczyliśmy liczbę osób odwiedzających szpital, udostępniając jedynie specjalne przepustki dla rodzin pacjentów, których hospitalizacja trwa ponad tydzień (szczególnie dla rodzin pacjentów z chorobą nowotworową)

**3. Zaszczep się na grypę.**

W tym roku stoimy przed podwójnym wyzwaniem- pandemią koronawirusa i nakładającymi się objawami grypy. Obecnie nie istnieje szczepionka na SARS-COV-2, natomiast od wielu lat obecne są sprawdzone i wielokrotnie przetestowane szczepionki na grypę. Tym bardziej ważne jest, aby w tym roku zaszczepić się na grypę, co dotyczy zarówno pacjentów chorych na raka i ich opiekunów, rodziny pacjenta, ale także całego personelu medycznego.

**4. Unikaj podróży, jeśli nie jest konieczna.**

To nie czas na podróżowanie dla przyjemności. Jeżeli potrzebujesz konsultacji medycznej, wybierz się do lekarza w trakcie godzin pracy, własnym transportem. Jeśli nie jest to możliwe, podróżuj, kiedy natężenie ruchu i zatłoczenie są najmniejsze, dezynfekuj powierzchnie, których dotykasz lub każdorazowo ręce. Trzymaj się podstawowych zasad: noś prawidłowo maskę zasłaniając nos i usta, nie dotykaj maski i twarzy, utrzymuj dystans społeczny.

**5. Ogranicz liczbę odwiedzających i zgromadzeń.**

Im więcej osób spotyka się poza własnym domem, tym większe są szanse na kontakt z koronawirusem. Pamiętaj o dystansie społecznym. W tym roku bardzo dokładnie zaplanuj Święta Bożego Narodzenia i zastanów się nad kontynuowaniem corocznych tradycji w nowy sposób. Wykorzystaj dostępną technologię, poradź się rodziny, jak spędzić ten czas razem unikając bezpośredniego kontaktu. Utrzymanie dystansu w tym roku, pozwoli na wspólne spotkania w roku następnym w pełnym gronie.

**6. Połóż nacisk na swoje zdrowie emocjonalne.**

Niezależnie od tego, czy zmagasz się ze zmęczeniem związanym z kwarantanną, czujesz się zestresowany i odizolowany, czy też ciągle martwisz się, że możesz mieć COVID-19, w razie potrzeby- poszukaj pomocy. Zarówno dla pacjentów z chorobą nowotworową, jak i opiekunów dostępne są wirtualne grupy wsparcia oraz konsultacje psychologiczne i psychiatryczne. Grupy te oferują możliwość rozmowy i nauki od innych osób mających do czynienia z rakiem w czasie pandemii. Nie musisz wychodzić z domu, aby wziąć w nich udział. Jeśli jesteś pacjentem, który zmaga się z depresją lub lękiem, poproś swojego lekarza o skierowanie do specjalisty. Im dłużej zwlekasz, tym większe mogą stać się problemy.

**7. Troszcz się o swój organizm.**

Utrzymuj zdrową dietę, w miarę możliwości odpoczywaj, ćwicz tyle, ile możesz, aby utrzymać swój organizm w dobrej kondycji. Poproś swojego opiekuna o prosty zestaw ćwiczeń, który dopasowany do twojej sytuacji zdrowotnej, pomoże ci w leczeniu i wzmocnieniu twojego systemu odpornościowego podczas pandemii.

**8. Planuj z wyprzedzeniem.**

Upewnij się, że masz dzisiaj wszystko, czego potrzebujesz do walki z jesienno- zimowym skokiem zachorowań na COVID-19. Sprawdź, czy masz wystarczającą ilość leków, środków higienicznych i innych niezbędnych przedmiotów, których możesz potrzebować na wypadek, gdyby później pojawiły się problemy z dostawami lub odgórnymi restrykcjami. Dotyczy to również zapasu masek i środków do higieny rąk. Pamiętaj o podstawowych zasadach: noś prawidłowo maskę zasłaniając nos i usta, nie dotykaj maski i twarzy, utrzymuj dystans społeczny i myj lub dezynfekuj często dłonie (szczególnie po powrocie do domu).