

# Covid-19 и рак на белия дроб



GLOBAL LUNG CANCER COALITION

## Какво представлява COVID-19 и как се предава?

Covid-19 е вирус, който обикновено се предава по въздушно-капков път от заразен човек. Това може да се случи чрез кихане, кашляне или разговоране в непосредствена близост. Инфекцията може да се предаде и от секрети, попадали върху повърхности, които след това може да бъдат прехвърлени от ръцете към носа, устата или очите.

## Защо Covid-19 е обезпокоителен при пациентите с рак на белия дроб?

Някои хора нямат симптоми на Covid-19, други имат леки или по-сериозни инфекции, от които се възстановяват след няколко седмици. Освен това инфекцията има потенциал да причини още хронични здравословни проблеми, включително увреждане на белите дробове и хронични проблеми с имунната система. За съжаление, Covid-19 може да предизвика смърт.

Рискът от Covid-19 варира при различните видове рак. Сред пациентите, изложени на най-голям риск, са тези с отслабена имунна система (напр. след скорошно лечение на рак), по-възрастни индивиди, някои видове рак, които засягат имунната система, и такива с основни заболявания, като диабет, сърдечни заболявания и проблеми с дишането.

За съжаление, рактът на белия дроб отслабва белите дробове и това означава, че хората с рак на белия дроб са изложени на повишен риск да се разболеят сериозно, ако развият Covid-19. Много пациенти с рак на белия дроб имат съществени проблеми с дишането, така че това също увеличава риска от сериозно боледуване. Пациентите с рак на белия дроб, които са подложени или наскоро са завършили лъчетерапевтично лечение, се считат за високорискови и трябва да обсъдят това със своя медицински екип.

## Как мога да намаля риска от инфекция?

В момента страните по света имат различни нива на препоръки към своето население, но са налице някои ключови стъпки, които всички

можем да предприемем, за да намалим риска от Covid-19. Тъй като секретите са основният път на заразяване, изолацията от другите, които може да страдат от заболяването, е най-ефикасният едностранен метод за спиране на развитието на дадена инфекция. Други начини за запазване на безопасността са:

- **носете средство за покриване на лицето;** винаги спазвайте най-актуалните официални съвети относно средствата за покриване на лицето.
- **Ограничете контакта с други хора** Когато сте в компания, спазвайте дистанция от 2 метра (6 фута) от другите хора.
- **Мийте си ръцете редовно или използвайте спирт за ръце.**
- **Не докосвайте лицето, устата или очите си с нечисти ръце.**
- **При кашляне, покрийте устата си с лакът/кърпичка** Поставете кърпичката в кошчето и веднага измийте ръцете си.
- **Редовно почиствайте и дезинфекцирайте често докосвани предмети и повърхности.**
- **Не споделяйте предмети, които допирате до устата си** – например бутилки, чаши.
- **Не се ръкувайте.**
- **Уверете се, че всеки, който е в контакт с вас и неговите приятели и роднини, също следват съветите относно социално дистанциране, покриване на лицето и хигиена.** Възможно е да ви изложат на риск, ако не спазват тези съвети.
- **Следвайте незабавно националните съвети за докладване на евентуални симптоми.**

# Covid-19 и рак на белия дроб



GLOBAL LUNG CANCER COALITION

## Как да поддържате ръцете си чисти

### Сапун и вода

**Намокрете** ръцете си с чиста течаща вода (топла или студена) и сапунисайте.

**Образувайте пяна** в ръцете си, като ги триете една към друга със сапуна.

**Изтъркайте** всички повърхности на ръцете си, включително дланите, горната част, пръстите, между пръстите и под ноктите. Търкайте в продължение на 20 секунди.

**Изплакнете** ръцете си под чиста, течаща вода.

**Подсушете** ръцете си с чиста кърпа или ги изсушете на въздух

### Средство за ръце на спиртна основа

Ако няма сапун и вода, използвайте дезинфектант за ръце на спиртна основа, който съдържа поне 60% алкохол, и измийте със сапун и вода възможно най-скоро.

**НЕ** използвайте дезинфектант за ръце, ако ръцете ви са видимо замърсени.

**Нанесете.** Поставете достатъчно продукт върху ръцете, за да покриете всички повърхности.

**Разтрийте** ръцете една към друга, докато ги почувствате сухи. Това би трябвало да отнеме около 20 секунди.

**Забележка:** не изплаквайте и не избърсвайте дезинфектанта за ръце, преди да е изсъхнал. Може да нарушите ефективността му срещу микроби.

Наблюдавайте децата да не поглъщат спирт.

**Ако страдате или сте страдали от рак на белия дроб, може да се наложи да предприемете допълнителни мерки, за да намалите шансовете си за заразяване с Covid-19. Тези мерки включват:**

- Стриктно избягвайте контакт с лице, което има симптоми на Covid-19 или е било в контакт с някой с Covid-19.
- Останете вкъщи възможно най-дълго, ограничете социалните контакти до малки групи на открито и винаги поддържайте стриктно социално дистанциране, когато влизате в контакт с други хора.
- Избягвайте да използвате обществения транспорт, когато е възможно.

- Поддържайте редовен контакт с други хора, използвайки отдалечени технологии, като телефон, интернет и социални медии, вместо да се срещате лично.
- Използвайте телефонни или онлайн услуги, за да се свържете с вашия медицински екип или други важни служби.
- Нека някой попълни запасите ви с лекарствата с рецепта и други лекарства и консумативи, които се продават без рецепта.
- Поддържайте физическа активност и се старайте да излизате редовно на чист въздух.
- Яжте добре балансирана храна, организирайте доставка на храна до дома ви, ако е възможно.
- Направете съвместен план с роднините, приятелите и съседите за помощта, от която се нуждаете сега, или ако се почувствате зле.

# Covid-19 и рак на белия дроб



GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION

## Какво трябва да направя, ако проявя симптоми?

Симптомите включват висока температура (висока температура над 38°C/100,4°F), кашлица, задух или загуба или промяна на обонянието или вкуса.

Изолирайте се и се обадете на вашия медицински екип за съвет:

- Ако се лекувате или сте приключили лечение през последните 6 месеца, свържете се веднага с онкологичното отделение, в което сте се лекували. Всяка инфекция може да бъде сериозна, ако имунната ви система е слаба. Вашият болничен екип може да прецени дали има вероятност симптомите ви да са свързани с рака ви или с Covid-19.
- Ако чакате да започне лечение или сте се излекували от рак, обадете се на вашия лекар или болничен екип за съвет.

Не ходете в болница, лечебна клиника или лекарска хирургия, без първо да говорите със здравен специалист.

## Ще мога ли да се лекувам?

Трябва да продължите с лечението си и да продължите да приемате всички лекарства, освен ако вашият лекар не ви посъветва да спрете. Болниците се стараят да запазят безопасността на пациентите с рак и да им осигурят възможно най-добрите грижи.

Рискът от Covid-19 може да означава провеждане на телефонна или видеоконсултация, вместо да се срещнете лично, да не получите определени видове лечение или да отложите лечението за известно време. Медицинският екип от вашата болница ще ви информира за всички промени в плана ви за лечение или в болничните процедури.

Вашият медицински екип може да ви препоръча да се изолирате две седмици преди лечението, за да намалите риска от контакт с Covid-19. Попитайте ги дали трябва да се изолирате преди, по време или след лечението и за колко време.

## Какво ще стане, ако лечението ми се забави?

Covid-19 оказва допълнителен натиск върху нашите здравни служби, а в някои страни това означава, че посещенията при лекарите и лечението се забавят. Може да почувствате силно притеснение, ако лечението ви бъде променено или забавено. Опитайте се да разговоряте с вашия медицински екип за причините за това и последствията за вас.

Някои лечения на рак може да повлияят на имунната ви система, което ви излага на по-голям риск от заболяване от Covid-19. Това наложи някои промени в часовете за преглед в болници и плановете за лечение в интерес на намаляването на шансовете на пациентите да се заразят.

Лекарите навсякъде преценяват спешността и потенциалната полза от лечението спрямо рисковете от тяхното продължаване и как да управляват най-добре риска от излагане на Covid-19 по време на болнични посещения. В резултат на това вероятно ще проведете някои телефонни срещи с вашия медицински екип, вместо да го посетите в болницата.

Добре е да се подготвите за телефонна среща, тъй като може да е трудно да си спомните всичко, което искате да кажете. Изготвянето на списък с въпроси и воденето на бележки може да бъде полезно, тъй като може да е трудно да запомните всичко, което казват, особено по телефона. Ако не разбирате нещо, помолете ги да ви го обяснят отново. Това е вашата възможност, така че не се страхувайте да попитате за всичко необходимо.

# Covid-19 и рак на белия дроб



GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION

## Примери за въпроси, които може да искате да зададете на вашия медицински екип:

- Ще повлияе ли лечението ми от рак върху риска от заболяване от Covid-19?
- Какво трябва да направя, ако аз или някой, с когото живея, се зарази с Covid-19?
- Ще продължи ли лечението ми, ако имам Covid-19?
- Лечението ми е отложено. Кога мога да очаквам лечение?
- Ще повлияе ли забавянето на лечението върху неговата ефективност?
- Лечението ми се промени, можете ли да обясните защо?

## Имах рак на белия дроб в миналото. Подложен ли съм на по-голям риск от Covid-19?

Имунната система на повечето хора се възстановява напълно няколко месеца след края на лечението им. Ако имунната ви система се е възстановила, рискът за вас няма да бъде значително по-висок в сравнение с другите хора на същата възраст и с общо здравословно състояние като вашето.

## Все пак трябва да следвате съветите за предпазване от инфекция.

Рискът за всеки е различен. Зависи от типа рак, лечението, възрастта и общото ви здравословно състояние. Ако се притеснявате, най-доброто нещо, което трябва да направите, е да попитате вашия лекар или сестрите, които познават анамнезата на вашето онкологично заболяване.

## Взаимна подкрепа

Справянето с диагнозата рак е достатъчно трудно и без допълнителното притеснение относно Covid-19. Може да бъде много

трудно, ако ви препоръчат да останете вкъщи и да намалите личния контакт.

Изоляцията може да бъде изключително трудна, особено за тези, които преминават през лечение на рак, когато любовта и подкрепата на роднините и приятелите са толкова важни. Докато се опитваме да се справим възможно най-добре, трябва да помним, че тези мерки са налице, за да защитят най-уязвимите от нашите приятели и роднини и няма да съществуват вечно.

Важно е да се грижите за физическото и психическото си добро здравословно състояние. Знаем, че не е лесно да направите това, когато трябва да останете вкъщи.

## Неща, които можете да направите, за да си помогнете:

- Поддържайте връзка с близките си чрез телефон или видео чат. Понякога да видите нечие лице може да ви помогне да не се чувствате толкова сами.
- Не забравяйте да поддържате телефоните/устройствата заредени и да имате кредит в телефона си, за да можете да поддържате връзка.
- Създайте си режим у дома.
- Опитайте да се храните здравословно и поддържайте активност.
- Напълно разбираемо е, че може да се чувствате по-тревожни от обикновено. Често срещаните причини за безпокойство може да включват притеснения относно промените в лечението на рака и отлаганията на лечението или притеснения относно Covid-19 и как може да ви повлияе. Обсъдете с близките си или с вашия медицински екип как се чувствате.
- Може да нямате възможност да отидете в болницата или клиниката, за да се срещнете с лекарите или медицинските си сестри. Говорете с вашия медицински екип по време на срещите и попитайте каква подкрепа е достъпна за вас.

## Обобщена информация

- Работът на белия дроб отслабва белите ви дробове, така че, за съжаление, това означава, че сте изложени на по-голям риск да се разболеете сериозно, ако развиете Covid-19.
- Изключително важно е да следвате официалните съвети за това как да се предпазите.
- Обсъдете с вашия медицински екип индивидуалния риск и не се колебайте да се свържете с тях, ако развиете симптоми.
- Ако сте загрижени за това как Covid-19 влияе върху вашия план за лечение, говорете с вашия медицински екип.
- Понастоящем е нормално да се чувствате тревожни – моментът е много труден за пациентите с рак на белия дроб. Помолете близките за подкрепа и им обяснете как се чувствате.
- Консултирайте се с местните организации във връзка с рака на белия дроб, за да разберете каква подкрепа е достъпна за вас или разговаряйте с вашия медицински екип.



**GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION**

**COVID-19 и рак на белия дроб**  
**© Global Lung Cancer Coalition**  
**[www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org)**

Настоящата информационна брошура е съставена от секретариата на Световната коалиция за борба с рака на белия дроб (GLCC) и е прегледана от специалисти в областта на рака на белия дроб. За повече информация относно услугите за помощ и информация, налични за Вашата държава, проверете на адрес: [www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org) Версия 1.0 – Януари 2021 г.