



什么是 COVID-19 以及人们是如何被感染的？

Covid-19 病毒通常是因某人吸入被感染者传播的飞沫而进行感染。这可通过打喷嚏、咳嗽或近距离说话来实现。感染也可通过落在表面的飞沫而实现，这些飞沫之后会从手转移至鼻子、嘴或眼睛。

为什么 Covid-19 会关系到肺癌患者？

有些人并不会表现出 Covid-19 症状，其他人则有轻度或更严重的感染，可在几周后恢复。感染还可能引起更多的慢性健康问题，包括肺部损伤和慢性免疫系统问题。不幸的是，人们也可能会死于 Covid-19。

Covid-19 的风险因不同的癌症而异。最具风险的患者包括免疫系统变弱的患者（例如最近接受癌症治疗后），年龄较大的患者，患某些会影响免疫系统的癌症以及具有潜在疾病的患者，例如糖尿病、心脏病和呼吸问题疾病。

不幸的是，肺癌会使肺功能衰弱，而这意味着患有肺癌的人如果感染 Covid-19，患重病的风险就会增加。许多肺癌患者存在潜在的呼吸问题，因此这也增加了他们患重病的风险。正在接受或近期已完成放射治疗的肺癌患者被认为是高危患者，并且应与他们的医疗团队就此进行讨论。

我怎样才能降低感染风险？

目前，世界各地的国家/地区针对其人口提供的咨询意见分有不同级别，不过我们都可以采取一些关键举措来降低 Covid-19 的风险。由于飞沫是主要的感染途径，与其他可能患病的人隔离是阻止自己感染的最有效方法。其他保持安全的方法有：

- **佩戴口罩**
始终遵循有关佩戴口罩的最新官方建议。
- **限制与他人的接触**
在公司时，与他人保持 6 英尺/2 米的距离。
- **勤洗手或用含酒精的手部消毒剂。**
- **不要用不干净的手触摸脸、嘴或眼睛。**
- **咳嗽时，用手肘/纸巾捂住口鼻**
将纸巾扔入垃圾箱中，并立即洗净双手。
- **定期清洁和消毒经常触摸的物体和表面。**
- **不要共用触碰到您嘴部的物品 - 例如瓶子、杯子。**
- **不要握手。**
- **确保与您接触的任何入及其朋友和家人也遵循有关社交距离、佩戴口罩和卫生的建议。**如若未遵守这些建议，他们可能会将您置于危险情况。
- **遵循国家有关立即报告任何症状的建议。**



如何保持双手清洁

肥皂和清水

用干净的流动水(温或凉) **润湿**双手, 然后涂抹肥皂。

用肥皂搓洗双手, 使双手**起泡沫**。

搓洗双手的所有表面, 包括手掌、手背、手指、指尖以及指甲下。持续搓洗 20 秒。

在干净的流水下**冲洗**您的双手。

用干净的毛巾**擦干**双手或晾干双手。

含酒精的手部消毒剂

如果没有肥皂和水, 请使用酒精含量至少为 60% 的酒精手部消毒剂, 并尽快用肥皂和水清洗。

如果您的双手有明显脏污, **不要**用手部消毒剂。

涂抹。为双手涂抹足量的产品以覆盖所有表面。

搓双手, 直至双手感到变干。这可能需要约 20 秒。

注意:不要在手部消毒剂变干前冲洗或擦拭掉; 这样可能无法对细菌起效。

监督儿童使用, 避免吞咽酒精。

如果您目前患有肺癌或曾经患有肺癌, 则可能需要采取额外措施以减少感染 Covid-19 的机会。这包括:

- 严格避免与出现 Covid-19 症状或与 Covid-19 患者待在一起的人接触。
- 尽可能待在家中, 将社交互动限制在户外的小团体中, 并在与他人接触时始终保持严格的社交距离。
- 尽可能避免使用公共交通工具。
- 使用电话、互联网和社交媒体等远程技术与他人保持定期联系, 而不是面对面的见面。
- 使用电话或在线服务与您的医疗团队或其他基本服务联系。

- 让其他人补充您的处方药和其他非处方药和用品。
- 保持锻炼, 并尝试定期呼吸新鲜空气。
- 饮食要均衡, 如果可以的话, 将食物运送到家里。
- 与家人、朋友和邻居制定共同计划, 以获取您现在需要的或如果您感到不适时的支持。



如果我出现症状,我该怎么办?

症状包括发烧(38°C/100.4°F 以上的高温)、咳嗽、呼吸急促,或嗅觉或味觉丧失或改变。

自我隔离,并致电您的医疗团队以寻求建议:

- 如果您正在接受治疗或在过去 6 个月内已经完成治疗,请立即致电您的肿瘤科。如果您的免疫系统低下,任何感染都可能很严重。您的医院团队可以评估您的症状是否与癌症或 Covid-19 有关。
- 如果您正在等待治疗开始或已经从癌症中康复,请致电您的医生或医院团队以寻求建议。

在没有与专业医务人员交谈之前,不要前往医院、诊所或医生的手术室。

我可以接受我的治疗吗?

除非医生告诉您停止治疗,否则您应该继续治疗并继续服用任何药物。医院正在努力确保癌症患者的安全,并为他们提供最佳的护理。

Covid-19 带来的风险可能意味着需要用电话或视频咨询来代替面对面见面,而不是暂时不进行某些类型的治疗或推迟治疗。您在医院的医疗团队将通知您治疗计划的任何变更或医院程序的变更。

您的医疗团队可能会建议您在治疗前进行为期两周的隔离,以减少接触 Covid-19 的风险。询问是否需要在治疗前、治疗期间或治疗后隔离,以及需要隔离多长时间。

如果我的治疗被推迟,我该怎么办?

Covid-19 正在给我们的医疗服务施加额外压力,在某些国家/地区,这意味着约诊和治疗会被推迟。如果您的治疗发生变化或被推迟,您可能会感到非常焦虑。尝试与您的医疗团队讨论为什么会发生这种情况以及这对您意味着什么。

一些癌症治疗方法可能会影响您的免疫系统,使您患 Covid-19 的风险更高。为了减少患者感染的机会,这使得医院就约诊和治疗计划进行了一些更改。

各地的医生都在权衡治疗的紧迫性和潜在好处,继续治疗的风险,以及如何如何在医院就诊期间就暴露于 Covid-19 的风险进行最佳管理。因此,您可能会与您的医疗团队进行一些电话约诊,而不是去医院看诊。

最好为电话约诊做好准备,因为您可能很难记住您想说的内容。准备问题清单以及做笔记可能会有所帮助,因为可能很难记住他们说的每句话,尤其是通过电话。如果您没有了解某些内容,请让他们再次向您解释。这是属于您的时间,所以不要害怕提出任何需要知道的问题。

您可能会想向您的医疗团队提问的示例:

- 我的癌症治疗会影响我的 Covid-19 患病风险吗?
- 如果我或者与我同居的某人感染了 Covid-19 该怎么办?
- 如果我感染了 Covid-19,我的治疗还会继续吗?
- 我的治疗已被推迟,我预期什么时候可以获得治疗?
- 推迟治疗会影响治疗效果吗?
- 我的治疗已发生变化,您能解释一下原因吗?



我过去患有肺癌, 我是否更容易感染 Covid-19?

治疗结束数月后, 大多数人的免疫系统已完全恢复。如果您的免疫系统已经恢复, 相比于与您同龄且一般健康情况相同的人而言, 您的风险不会明显更高。

您仍应遵循有关如何保护自己免受感染的建议。

每个人的感染风险都不同, 而这取决于您的癌症类型、治疗、年龄和一般健康情况。如果您担心的话, 最好的办法是咨询了解您的病史的癌症医生或肿瘤科护士。

相互支持

在不增加对感染 Covid-19 担忧的情况下, 应对癌症的诊断就已经足够困难。如果建议您待在家中并减少面对面的接触, 这可能会非常困难。

进行隔离是极其困难的, 特别是对于那些接受癌症治疗的人来说, 此时家人和朋友的关爱与支持尤为重要。在我们尽力应对难题时, 我们必须牢记, 这些措施是为了保护我们最脆弱的朋友和家人, 这些措施不会一直持续。

重要的是要照顾好您的身心健康。我们知道, 当您必须待在家里时, 这并不容易。

可以帮助您自己的事情:

- 通过电话或视频聊天与跟您亲近的人保持联系, 有时看到某人脸庞可以帮助您减少孤独感。
- 确保您为手机/设备充满电, 并确保手机有话费, 以便保持连接状态。
- 在家中养成习惯。
- 尝试健康饮食, 保持活跃。
- 您可能会比平时更焦虑, 这完全可以理解。引起担忧的常见原因可能包括对癌症治疗方法的改变和推迟的担忧, 或者对 Covid-19 及其对您的影响的担忧。与您的亲人或医疗团队谈谈您的感受。
- 您可能会想念去医院或诊所看医生或护士的那种安心感。约诊时与您的医疗团队讨论, 并询问可获得哪些支持。

总结

- 很不幸, 肺癌会削弱您的肺功能, 这意味着如果您患上 Covid-19, 则您更有可能感到严重不适。
- 您务必遵循国家关于如何保护自己的建议。
- 与您的医疗团队讨论您的个人风险, 如果出现症状, 请立即与他们联系。
- 如果您对 Covid-19 影响您治疗计划的方式感到担忧, 请与您的医疗团队联系。
- 此时感到焦虑是正常的, 这对肺癌患者来说是非常困难的时期。向亲人寻求支持, 让他们知道您的感受。
- 请与您本地的肺癌组织联系, 以了解可以为您提供哪些支持或与您的医疗团队联系。



**GLOBAL LUNG CANCER
COALITION**

COVID-19 与肺癌
© Global Lung Cancer Coalition
www.lungcancercoalition.org

此信息传单由 Global Lung Cancer Coalition (GLCC) 秘书处制作, 并且经过肺癌专家的审查。有关您所在国家/地区可用支持和信息服务的更多信息, 请访问 www.lungcancercoalition.org 版本1.0 - 2021 年 1 月。