



מהו נגיף הקורונה ואיך נדבקים בנגיף?

קורונה (Covid-19) הוא נגיף שבדרך כלל נדבקים בו על ידי נשימת טיפות שמופצות על ידי אדם שחולה בנגיף. זה יכול להיות באמצעות התעטשות או שיעול או דיבור במרחק קרוב. הידבקות אפשרית גם מטיפות שנחתות על משטחים, שלאחר מכן עוברות מהידיים לאף, לפה או לעיניים.

מדוע הקורונה בעייתית במיוחד לחולי סרטן ריאות?

יש אנשים שאין להם תסמיני קורונה, ואילו לאחרים יכולים להיות תסמינים קלים או חמורים יותר, שמהם הם מחלימים לאחר מספר שבועות. לקורונה יש גם פוטנציאל לגרום לבעיות בריאותיות כרוניות יותר, כולל נזק לריאות ובעיות במערכת החיסון הכרונית. למרבה הצער, אנשים יכולים למות מקורונה.

הסיכון לקורונה משתנה בין סוגי סרטן שונים. החולים הנמצאים בסיכון הגבוה ביותר הם אנשים עם מערכת חיסונית מוחלשת (למשל בעקבות טיפול בסרטן שעברו לאחרונה), אנשים מבוגרים יותר, שיש להם סוגי סרטן מסוימים המשפיעים על המערכת החיסונית וכאלה שיש להם סוכרת, מחלות לב ובעיות נשימה.

לרוע המזל, סרטן ריאות מחליש את הריאות, ומשמעות הדבר שאנשים עם סרטן ריאות נמצאים בסיכון מוגבר לחלות בצורה קשה אם הם נדבקים בקורונה. לרבים מבין החולים בסרטן ריאות יש בעיות נשימה בסיסיות, מה שמגביר את הסיכון לחלות בצורה קשה. חולי סרטן ריאות שעוברים או שסיימו לאחרונה טיפול בהקרנות נחשבים לכאלה שנמצאים בסיכון גבוה, ועליהם לדבר על כך עם הצוות הרפואי שלהם.

כיצד אוכל להפחית את הסיכון להידבק?

נכון לעכשיו, במדינות ברחבי העולם יש רמות שונות של ייעוץ לאוכלוסיות שלהן, אולם יש כמה צעדים מרכזיים שכולנו יכולים לנקוט כדי להפחית את הסיכון שלנו להידבק בקורונה. מכיוון שטיפות הן הדרך העיקרית להדבקה, בידוד מאחרים שעלולים לחלות במחלה הוא השיטה היחידה והבטוחה ביותר למנוע הידבקות. דרכים נוספות לשמור על עצמך הן;

- **לעטות כיסוי פנים**
יש לפעול תמיד בהתאם להנחיות הרשמיות העדכניות בנושא כיסוי פנים.
- **הגבלת הקשר עם אנשים אחרים**
וכאשר נמצאים בחברה, יש לשמור על מרחק של 2 מטר מאנשים אחרים.
- **יש לשטוף את הידיים באופן קבוע או להשתמש באלכוהול לניקוי הידיים.**
- **אין לגעת בפנים, בפה או בעיניים בידיים לא נקיות.**
- **אם משתעלים, להשתעל למרפק / לממחטה**
יש לזרוק את הממחטה מיד לפח ולשטוף את הידיים.
- **יש לנקות ולחטא באופן קבוע חפצים ומשטחים שנוגעים בהם בתדירות גבוהה.**
- **אין לשתף עם אחרים חפצים שנוגעים בפה שלך - כמו בקבוקים או כוסות.**
- **אין ללחוץ ידיים.**
- **יש לוודא שכל מי שנמצא בקשר איתך ועם חברים ובני משפחה שלך פועל בהתאם להנחיות בקשר לריחוק החברתי, כיסוי פנים והיגיינה.** אם לא, אדם כזה עלול לסכן אותך.
- **יש לפעול בהתאם להנחיות מבחינת דיווח מיידית על תסמינים.**



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

קורונה וסרטן ריאות

איך לשמור שהידיים יהיו נקיות

סבון ומים

יש להרטיב את הידיים במים זורמים נקיים (חמים או קרים) ולהשתמש בסבון.

לשפשף את הידיים יחד כדי להקציף את הסבון.

לשפשף את כל חלקי הידיים, כולל כפות הידיים, הגב, האצבעות, בין האצבעות ומתחת לציפורניים. להמשיך לקרצף במשך 20 שניות.

לשטוף את הידיים במים זורמים ונקיים.

לייבש את הידיים בעזרת מגבת נקייה או לייבש אותן עם זרם אוויר.

שפשוף ידיים עם חומר אלכוהולי

אם אין מים וסבון, יש להשתמש בחומר לחיטוי ידני על בסיס אלכוהול, המכיל לפחות 60% אלכוהול, ולשטוף עם מים וסבון בהקדם האפשרי.

אין להשתמש בחיטוי ידיים אם הידיים שלך מלוכלכות מאוד.

למרוח. יש לשים מספיק חומר על הידיים שמספיק לכל חלקי הידיים.

לשפשף את הידיים יחד, עד שהן יבשות. להמשיך לשפשף במשך כ-20 שניות.

הערה: אין לשטוף או לנגב את חומר החיטוי לפני שהוא מתייבש; אחרת ייתכן שהוא לא יפעל טוב נגד חיידקים.

יש לפקח על ילדים כדי לוודא שהם לא בולעים חומר אלכוהולי.

• להשתמש בשירותים טלפוניים או מקוונים כדי ליצור קשר עם הצוות הרפואי שלך או עם שירותים חיוניים אחרים.

• לבקש ממישהו להביא לך תרופות מרשם או תרופות וציוד ללא מרשם.

• לשמור על פעילות גופנית ולנשום אוויר צח באופן קבוע.

• לאכול תזונה מאוזנת ונכונה. אפשר להזמין משלוחי אוכל לבית, אם הדבר אפשרי.

• מומלץ להכין תוכנית משותפת עם המשפחה, חברים ושכנים, כדי לקבל תמיכה, בייחוד אם ההרגשה שלך לא טובה.

אם יש לך או שהיה לך סרטן ריאות, ייתכן שעליך לנקוט אמצעים נוספים כדי להפחית את הסיכוי לחלות בקורונה. אמצעים אלו כוללים:

• הימנעות ממגע עם מישהו שיש לו סימפטומים של קורונה או שהיה בקרבת מישהו עם קורונה.

• יש להישאר בבית ככל האפשר, להגביל את האינטראקציות החברתיות לקבוצות קטנות בחוץ, ולשמור על מרחק כאשר נמצאים ליד אנשים אחרים.

• יש להימנע ככל האפשר משימוש בתחבורה ציבורית.

• ניתן לשמור על קשר קבוע עם אחרים באמצעות טכנולוגיה מרחוק כמו טלפון, אינטרנט ומדיה חברתית, במקום להיפגש באופן אישי.



ייתכן שהצוות הרפואי שלך יציע לך להיכנס לבידוד במשך שבועיים לפני הטיפול, כדי להפחית את הסיכון להדבקה בקורונה. כדאי לשאול אותם אם עליך להיכנס לבידוד לפני, במהלך או אחרי הטיפול, ולכמה זמן.

מה קורה אם הטיפול שלי מתעכב?

מגפת הקורונה גורמת ללחץ נוסף על שירותי הבריאות שלנו, ובמדינות מסוימות פירוש הדבר שתורים וטיפולים מתעכבים. אם הטיפול שלך ישתנה או יתעכב, ייתכן שתחוש חרדה. מומלץ לדבר עם הצוות הרפואי ולהבין מדוע זה קורה ומה זה אומר מבחינתך.

טיפולים מסוימים בסרטן יכולים להשפיע על המערכת החיסונית שלך, ובעקבות זאת להגביר את הסיכוי שלך לחלות בקורונה. כתוצאה מכך נעשו שינויים מסוימים בתורים ובתוכניות הטיפול בבית החולים, במטרה להפחית את הסיכוי של חולים להידבק.

בכל מקום, רופאים שוקלים את מידת הדחיפות ואת התועלת הפוטנציאלית של טיפולים עם הסיכונים לך, וכיצד לנהל בצורה הטובה ביותר את הסיכון לחשיפה לקורונה במהלך ביקורים בבית חולים. כתוצאה מכך, סביר שייקבעו לך פגישות טלפוניות עם הצוות הרפואי במקום תור בבית החולים.

כדאי להתכונן לפגישה טלפונית, שכן לפעמים קשה לזכור את כל מה שברצונך לומר. במיוחד כאשר מדובר בשיחת טלפון, כדאי להכין רשימת שאלות והערות, ולרשום בזמן הפגישה, כדי לזכור את כל מה שהם אומרים. אם משהו לא ברור לך, כדאי לבקש שיסבירו לך שוב. זה הזמן שלך, כך שלא צריך לפחד לשאול כל דבר שעולה בדעתך.

מה עליי לעשות אם יש לי תסמינים?

התסמינים כוללים חום (טמפרטורה גבוהה מעל 38°C), שיעול, קוצר נשימה, אובדן או שינוי בחוש הריח או בחוש הטעם שלך.

יש להיכנס לבידוד ולהתקשר לצוות הרפואי לקבלת ייעוץ:

- אם אתה בטיפול או שסיימת את הטיפול בחצי השנה האחרונה, עליך להתקשר מיידית ליחידה האונקולוגית שלך. אם מערכת החיסון שלך חלשה, כל זיהום יכול להיות רציני. צוות בית החולים יכול להעריך אם התסמינים שלך עשויים להיות קשורים לסרטן או לקורונה.

- אם אתה מחכה לתחילת הטיפול או שהחלמת מסרטן, התקשר לרופא או לצוות בית החולים לקבלת ייעוץ.

אל תלך לבית חולים, למרפאה או לניתוח אצל רופא מבלי לדבר תחילה עם איש מקצוע בתחום הבריאות.

האם אוכל לקבל את הטיפול שלי?

עליך להמשיך בטיפול ולהמשיך לקחת כל תרופה, אלא אם כן הרופא שלך אומר לך להפסיק. בתי חולים מקפידים לשמור על בטיחותם של חולי סרטן ולהעניק להם את הטיפול הטוב ביותר שאפשר.

אם יש סיכוי שנדבקת בקורונה, עדיף להיעזר ביעוץ טלפוני או דרך שיחת וידאו במקום להיפגש פנים אל פנים, אולי לוותר על סוגים מסוימים של טיפול או לדחות את הטיפול. הצוות הרפואי בבית החולים יוכל לעדכן אותך לגבי כל שינוי בתוכנית הטיפול שלך או שינויים בפרוצדורות של בית החולים.



בידוד יכול להיות קשה, במיוחד עבור אלו שעוברים טיפול בסרטן, כאשר התמיכה והאהבה של בני משפחה וחברים חשובים כל כך. כשאנחנו מנסים להתמודד הכי טוב שאפשר, עלינו לזכור כי צעדים אלה נועדו להגן על מי שפגיע ביותר מבין החברים ובני המשפחה שלנו, ושאלו צעדים זמניים לתקופה מוגבלת.

חשוב לדאוג לרווחה הפיזית והנפשית. אנו יודעים שלא קל כשצריך להישאר בבית.

דברים שאפשר לעשות כדי לעזור לעצמך:

- לשמור על קשר עם הקרובים אליך באמצעות שיחות טלפון או וידאו - לפעמים רק לראות פנים של מישהו מוכר יכול לעזור לך להרגיש פחות לבד.
- לוודא שהטלפונים/המכשירים שלך תמיד טעונים, ושיש לך אשראי בטלפון, כדי שתהיה לך אפשרות לשמור על קשר עם אחרים.
- להיכנס לשגרה בבית.
- לנסות לאכול בצורה בריאה ולבצע פעילות פיזית.
- אפשר להבין אם יש לך הרגשה של חרדה או דאגות יותר מהרגיל. סיבות נפוצות לכך יכולות להיות דאגות לגבי שינויים ועיכובים בטיפול בסרטן, או חששות לגבי קורונה ומהי ההשפעה של המצב עליך. כדאי לשוחח על הרגשתך עם אנשים קרובים או עם הצוות הרפואי שלך.
- ייתכן שחסרה לך תחושת הביטחון שבכניסה לבית החולים או למרפאה ובמפגש עם הרופאים או האחיות. כדאי לשוחח עם הצוות הרפואי בזמן הפגישות ולשאל איזו תמיכה זמינה עבורך.

דוגמאות לשאלות שאולי כדאי לשאול את הצוות הרפואי:

- האם הטיפול בסרטן ישפיע על הסיכון שלי לחלות בקורונה?
- מה עליי לעשות אם אני, או מישהו שאני גר איתו, יחלה בקורונה?
- האם הטיפול שלי יימשך אם אדבק בקורונה?
- יש עיכוב עם הטיפול שלי - מתי אוכל לצפות לקבל את הטיפול?
- האם עיכוב בטיפול ישפיע על מידת ההצלחה שלו?
- הטיפול שלי השתנה, אפשר להסביר למה?

היה לי סרטן ריאות בעבר - האם אני נמצא בסיכון גבוה יותר לחלות בקורונה?

מערכת החיסון של רוב האנשים התאוששה לחלוטין כמה חודשים לאחר סיום הטיפול. אם המערכת החיסונית שלך התאוששה, הסיכון שלך לא יהיה גבוה משמעותית מאנשים אחרים באותו גיל כמות ובמצב בריאותי דומה.

עדיין עליך לפעול בהתאם להנחיות ולהגן על עצמך מפני זיהום.

לכל אחד יש סיכון שונה - הדבר תלוי בסוג הסרטן שהיה לך, בטיפול שקיבלת, בגיל שלך ובמצב הבריאותי הכללי שלך. אם אתה מודאג, הדבר הטוב ביותר לעשות הוא לשאול את הרופא המטפל בסרטן או את האחיות האונקולוגיות, שמכירות את ההיסטוריה הרפואית שלך.

תמיכה הודית

ההתמודדות עם אבחנה של סרטן קשה מספיק, גם ללא החשש הנוסף מקורונה. זה יכול להיות קשה מאוד אם ממליצים לך להישאר בבית ולהפחית את הקשר פנים אל פנים.

סיכום

- סרטן ריאות מחליש את הריאות ולכן, למרבה הצער, המשמעות היא שאתה נמצא בסיכון גבוה יותר אם תידבק בקורונה.
- לכן חיוני לפעול בהתאם להנחיות ולהגן על עצמך.
- כדאי לשוחח עם הצוות הרפואי לגבי הסיכון האישי שלך ולא להסס לפנות אליהם אם יש לך תסמינים כלשהם.
- אם יש לך דאגות לגבי השפעת הקורונה על תוכנית הטיפול שלך, מומלץ לשוחח עם הצוות הרפואי שלך.
- זה בסדר להרגיש חרדה בשלב זה, זוהי תקופה קשה מאוד עבור מי שחולה בסרטן ריאות. כדאי לבקש תמיכה מאנשים קרובים, ולספר להם איך אתה מרגיש.
- מומלץ לפנות לארגונים שעוזרים לחולים בסרטן הריאות כדי לראות איזו תמיכה עומדת לרשותך, או לשוחח עם הצוות הרפואי.

נגיף הקורונה וסרטן הריאות
© הקואליציה הגלובלית של עמותות סרטן הריאות
www.lungcancercoalition.org



GLOBAL LUNG CANCER
COALITION

עלון מידע זה הופק על ידי מזכירות הקואליציה הגלובלית של עמותות סרטן הריאות (GLCC) ונבדק על ידי מומחים לסרטן הריאות. למידע נוסף על שירותי התמיכה והמידע הזמינים במדינה שלכם, אפשר להיכנס אל www.lungcancercoalition.org גרסה 1.0 ינואר 2021.