



Что такое COVID-19 и как им заболевают?

COVID-19 — это вирусное заболевание, которое обычно передается человеку воздушно-капельным путем от инфицированного человека. Это может произойти через чихание, кашель или разговор в непосредственной близости. Инфекция также может передаваться через капли, которые попадают на поверхности и затем могут передаваться с рук в нос, рот или глаза.

Почему COVID-19 является предметом беспокойства больных раком легких?

У некоторых людей COVID-19 протекает без симптомов, у других есть легкие или более серьезные симптомы, которые проходят через пару недель. Инфекция также может вызвать другие хронические проблемы со здоровьем, включая повреждение легких и хронические проблемы с иммунной системой. К сожалению, COVID-19 может вызвать смерть.

Опасность COVID-19 зависит от вида рака. К наиболее подверженным риску пациентам относятся пациенты с ослабленной иммунной системой (например, после недавнего лечения рака), пожилые люди, люди с определенными видами рака, влияющими на иммунную систему, и пациенты с сопутствующими заболеваниями, такими как диабет, болезни сердца и проблемы с дыханием.

К сожалению, рак легких ослабляет легкие, а это означает, что люди с раком легких подвергаются повышенному риску тяжелого протекания COVID-19. Многие пациенты с раком легких имеют проблемы с дыханием, поэтому это также увеличивает их риск тяжелого протекания болезни. Пациенты с раком легких, проходящие или недавно завершившие курс лучевой терапии, относятся к группе высокого риска и должны обсудить это со своей командой врачей.

Как я могу снизить риск заражения?

В настоящее время страны по всему миру предоставляют разные рекомендации для своего

населения, однако есть некоторые ключевые шаги, которые мы все можем предпринять, чтобы снизить риск заражения COVID-19. Поскольку выдыхаемые капельки являются основным источником заражения, изоляция от других людей, которые могут болеть этим заболеванием, является наиболее действенным методом предотвращения развития инфекции. Другие способы оставаться в безопасности:

- **носите медицинскую маску;** всегда следуйте последним официальным советам относительно медицинских масок;
- **ограничьте контакты с другими людьми;** в компании держитесь на расстоянии 6 футов / 2 м от других людей;
- **регулярно мойте руки или протирайте их спиртом;**
- **не прикасайтесь к лицу, рту или глазам невымытыми руками;**
- **при кашле прикрывайтесь локтем / салфеткой;** выбросьте салфетку в урну и сразу вымойте руки;
- **регулярно очищайте и дезинфицируйте предметы и поверхности, к которым часто прикасаются;**
- **не делитесь предметами, которые касаются вашего рта, например бутылками, чашками;**
- **избегайте рукопожатий.**
- **Убедитесь, что все, кто общается с вами, их друзья и семьи также следуют советам о социальном дистанцировании, масках и гигиене.** Если они этого не делают, они могут подвергнуть вас опасности.
- **Следуйте национальным советам по немедленному сообщению о любых симптомах.**



Как держать руки в чистоте

Мыло и вода

Смочите руки чистой проточной водой (теплой или холодной) и нанесите мыло.

Образуйте пену, потерев руки вместе с мылом.

Потрите все поверхности рук, включая ладони, тыльную сторону, пальцы, между пальцами и под ногтями. Продолжайте тереть в течение 20 секунд.

Ополосните руки под чистой проточной водой.

Вытрите руки чистым полотенцем или высушите их на воздухе.

Средство для рук на спиртовой основе

Если мыло и вода недоступны, используйте дезинфицирующее средство для рук на спиртовой основе, которое содержит не менее 60% спирта, и как можно скорее помойте руки водой с мылом.

НЕ используйте дезинфицирующее средство для рук, если ваши руки явно загрязнены.

Применение. Нанесите на руки достаточно продукта, чтобы покрыть все поверхности.

Потрите руки друг о друга, пока они не станут сухими. Это должно занять около 20 секунд.

Примечание. Не смывайте и не вытирайте дезинфицирующее средство для рук, пока оно не высохло; оно может быть не эффективным против микробов.

Следите за детьми, чтобы они не проглотили спирт.

Если у вас был или есть рак легких, возможно, вам придется принять дополнительные меры, чтобы снизить вероятность заражения COVID-19. Эти меры перечислены ниже.

- Строго избегайте контактов с людьми, у которых есть симптомы COVID-19 или которые находились рядом с человеком, больным COVID-19.
- Ходите куда-либо как можно реже, ограничивайте социальное взаимодействие, общаясь с небольшим количеством людей на открытом воздухе и всегда сохраняйте строгую социальную дистанцию при контакте с другими людьми.
- По возможности избегайте использования общественного транспорта.
- Поддерживайте регулярный контакт с другими, используя технологии для удаленной связи,

такие как телефон, Интернет и социальные сети, вместо того, чтобы встречаться лично.

- Воспользуйтесь телефоном или онлайн-услугами, чтобы связаться с вашей медицинской бригадой или другими важными службами.
- Попросите кого-нибудь пополнить запасы рецептурных и нерцеписурных лекарств и принадлежностей.
- Сохраняйте физическую активность и старайтесь регулярно выходить на свежий воздух.
- Соблюдайте сбалансированную диету, по возможности позаботьтесь о доставке еды домой.
- Составьте совместный с семьей, друзьями и соседями план поддержки, которая вам нужна сейчас, или на случай, если вы почувствуете недомогание.



Что делать, если у меня появились симптомы?

Симптомы включают жар (температуру выше 38 °C / 100,4 °F), кашель, одышку, а также потерю или изменение обоняния или вкуса.

Изолируйтесь и позвоните своей медицинской бригаде за советом.

- Если вы проходите лечение или закончили лечение в течение последних 6 месяцев, немедленно позвоните в онкологическое отделение. Любая инфекция может быть серьезной, если ваша иммунная система ослаблена. Бригада вашей больницы сможет оценить, могут ли ваши симптомы быть связаны с раком или с COVID-19.
- Если вы ждете начала лечения или вылечились от рака, позвоните своему врачу или бригаде больницы за советом.

Не ходите в больницу, лечебную клинику или на прием, не посоветовавшись предварительно с врачом.

Смогу ли я пройти курс лечения?

Вам следует продолжить лечение и принимать любые лекарства, если ваш врач не скажет вам прекратить. Больницы стараются обезопасить больных раком и предоставить им наилучший уход.

Из-за риска от COVID-19 может отдаваться предпочтение телефонной или видео-консультации вместо личной встречи, применяться ограничение на определенные виды лечения или откладывание лечения на какое-то время. Ваша медицинская бригада в больнице сообщит вам обо всех изменениях в вашем плане лечения или изменениях в процедурах в больнице.

Ваша медицинская бригада может посоветовать вам изолироваться в течение двух недель до лечения, чтобы снизить риск заражения COVID-19. Спросите у врачей, нужно ли вам изолироваться до, во время или после лечения и как долго.

Что делать, если мое лечение откладывается?

COVID-19 оказывает дополнительное давление на наши службы здравоохранения, и в некоторых странах это означает, что назначения и лечение откладываются. Вы можете очень беспокоиться, если ваше лечение изменится или будет отложено. Постарайтесь поговорить со своей медицинской бригадой о том, почему это происходит и что это значит для вас.

Некоторые методы лечения рака могут повлиять на вашу иммунную систему, повышая риск заболевания COVID-19. Это привело к некоторым изменениям в правилах записи на прием в больницу и планах лечения в интересах снижения вероятности заражения пациентов.

Врачи во всем мире соотносят срочность и потенциальную пользу лечения с рисками, связанными с его продолжением, а также взвешивают, как лучше всего управлять риском заражения COVID-19 во время посещения больниц. В результате вам, скорее всего, придется получить консультацию врача по телефону, а не в больнице.

Следует хорошо подготовиться к разговору по телефону, так как бывает сложно запомнить все, что вы хотите сказать. Может быть полезно составить список вопросов и сделать заметки, так как бывает сложно запомнить все, что говорят врачи, особенно по телефону. Если вы чего-то не понимаете, попросите врача объяснить вам еще раз. Это ваше время, поэтому не бойтесь спрашивать все, что вам нужно.



Примеры вопросов, которые вы можете задать своей медицинской бригаде.

- Повлияет ли мое лечение рака на риск заболеть COVID-19?
- Что мне делать, если я или кто-то, с кем я живу, заразился COVID-19?
- Будет ли мое лечение продолжено, если у меня есть COVID-19?
- Мое лечение отложено. Когда я могу рассчитывать на лечение?
- Повлияет ли отсрочка моего лечения на его эффективность?
- Мое лечение изменилось, вы можете объяснить, почему?

В прошлом у меня был рак легких. Подвержен ли я большому риску заражения COVID-19?

Иммунная система большинства людей полностью восстанавливается через несколько месяцев после окончания лечения. Если ваша иммунная система восстановилась, риск для вас не будет значительно выше, чем для других людей того же возраста и с таким же общим состоянием здоровья.

Вы все равно должны следовать советам о том, как защитить себя от инфекции.

Риск для всех разный. Он зависит от типа рака, лечения, возраста и общего состояния здоровья. Если вы беспокоитесь, лучше всего проконсультируйтесь со своим онкологом или медсестрами, которые знают вашу историю болезни.

Поддержка друг друга

Справиться с диагнозом рака достаточно сложно и без опасений по поводу COVID-19. Это может быть очень сложно, если вам посоветуют оставаться дома и сократить личные контакты.

Изоляция может быть невероятно сложной, особенно для тех, кто проходит лечение от рака, когда так важны любовь и поддержка семьи и друзей. Стараясь как можно лучше справиться с ситуацией, мы должны помнить, что эти меры предназначены для защиты наиболее уязвимых из наших друзей и родственников и не будут действовать вечно.

Важно следить за своим физическим и психическим благополучием. Мы знаем, что это непросто сделать, когда необходимо оставаться дома.

Что вы можете сделать, чтобы помочь себе?

- Поддерживайте связь с близкими по телефону или в видеочате. Иногда, увидев лицо близкого человека, вы можете почувствовать себя менее одиноким.
- Убедитесь, что вы держите телефоны/устройства заряженными, и на вашем телефоне есть деньги, чтобы вы могли оставаться на связи.
- Составьте себе распорядок дня.
- Старайтесь правильно питаться и вести активный образ жизни.
- Совершенно понятно, что вы можете беспокоиться больше, чем обычно. Общие причины для беспокойства могут включать опасения по поводу изменений и задержек в лечении рака или опасения по поводу COVID-19 и того, как он может повлиять на вас. Поговорите со своими близкими или с медицинским персоналом о том, как вы себя чувствуете.
- Вы можете не иметь возможности пойти в больницу или клинику, чтобы увидеть своих врачей или медсестер. Поговорите со своей медицинской бригадой и спросите, какая поддержка вам доступна.

Краткое изложение

- Рак легких ослабляет ваши легкие, поэтому, к сожалению, это означает, что вы подвергаетесь большему риску тяжелого протекания COVID-19 в случае заражения.
- Жизненно важно, чтобы вы следовали национальным советам о том, как защитить себя.
- Поговорите со своей медицинской бригадой о вашем индивидуальном риске и не стесняйтесь обращаться к ним, если у вас появятся симптомы.
- Если вас беспокоит вопрос о том, как COVID-19 влияет на ваш план лечения, поговорите со своей медицинской бригадой.
- В это время нормально беспокоиться, это очень трудное время для больных раком легких. Просите поддержки у близких и дайте им знать, что вы чувствуете.
- Узнайте в местных организациях по лечению рака легких, какая поддержка вам доступна, или поговорите со своей медицинской бригадой.



**GLOBAL LUNG CANCER
COALITION**

Covid-19 и рак легких
© Global Lung Cancer Coalition
www.lungcancercoalition.org

Этот информационный проспект составлен секретариатом организации Global Lung Cancer Coalition (GLCC) и проверен специалистами по лечению рака легких. Дополнительные сведения об услугах поддержки и информирования, доступных в вашей стране, см. на сайте www.lungcancercoalition.org. Версия 1.0, январь 2021 г.