

# Covid-19 och lungcancer



GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION

## Vad är COVID-19 och hur smittas det?

Covid-19 är ett virus som vanligtvis plockas upp av någon som andas in droppar som sprids av en smittad person. Detta kan vara genom en nysning eller hostning eller genom att prata i närheten varandra. Infektion kan också plockas upp från droppar som landar på ytor som sedan kan överföras från händerna till näsan, munnen eller ögonen.

## Varför är Covid-19 oroväckande för lungcancerpatienter?

Vissa människor visar inga symtom på Covid-19, andra har milda eller allvarigare infektioner som de återhämtar sig från efter ett par veckor. Infektionen har också potential att orsaka mer kroniska hälsoproblem, inklusive lungskador och kroniska problem med immunsystemet. Tyvärr kan människor dö av Covid-19.

Risken med Covid-19 varierar mellan olika cancerformer. Patienter som är mest utsatta inkluderar de med ett försvagat immunförsvar (t.ex. efter nyligen genomförd cancerbehandling), de som är äldre, vissa cancerformer som påverkar immunsystemet och de med underliggande tillstånd, så som diabetes, hjärtsjukdomar och andningsproblem.

Tyvärr försvagar lungcancer lungorna och detta innebär att personer med lungcancer har en ökad risk för att bli allvarligt sjuka om de utvecklar Covid-19. Många lungcancerpatienter har underliggande andningsproblem så detta ökar också risken för att bli mycket sjuk. Lungcancerpatienter som genomgår eller nyligen har avslutat strålbehandling anses ha hög risk och bör diskutera detta med sitt sjukvårdsteam.

## Hur kan jag minska min infektionsrisk?

För närvarande har länder över hela världen olika råd för sina befolkningar, men det finns några viktiga steg som vi alla kan ta för att minska vår risk för Covid-19. Med droppar som den främsta infektionsvägen är isolering från andra som kan ha sjukdomen den i särklass mest kraftfulla metoden för att skydda dig själv från att utveckla en infektion. Andra sätt att hålla dig säker är:

- **Använd munskydd**  
Följ alltid de senaste officiella råden om munskydd.
- **Begränsa kontakten med andra människor**  
Och när du har sällskap, håll 2 m/6 fot avstånd från andra människor.
- **Tvätta händerna regelbundet eller använd alkoholbaserad handsprit.**
- **Rör inte vid ditt ansikte, din mun eller dina ögon med smutsiga händer.**
- **Fånga din hosta i armbågen/en näsduk**  
Släng näsduken i soptunnan och tvätta händerna omedelbart.
- **Rengör och desinficera regelbundet föremål och ytor som har berörts.**
- **Dela inte föremål som rör din mun – till exempel flaskor, koppar.**
- **Skaka inte hand.**
- **Se till att alla som är i kontakt med dig, samt deras vänner och familj, också följer råden om social distansering, munskydd och hygien.** De kan utsätta dig för risk om de inte gör det.
- **Följ nationella råd om omedelbar rapportering av symtom.**



## Hur du håller dina händer rena

### Tvål och vatten

**Blöta** händerna med rent rinnande vatten (varmt eller kallt) och tillsatt tvål.

**Löddra** dina händer genom att gnugga dem ihop med tvålen.

**Skrubba** alla ytor på dina händer, inklusive handflator, handryggar, fingrar, mellan fingrarna och under naglarna. Fortsätt skrubba i 20 sekunder.

**Skölj** dina händer under rent, rinnande vatten.

**Torka** dina händer med en ren handduk eller lufttorka dem.

### Alkoholbaserad handsprit

Om tvål och vatten inte finns tillgängliga, använd alkoholbaserad handsprit som innehåller minst 60 % alkohol och tvätta med tvål och vatten så snart du kan.

Använd **INTE** handsprit om händerna är synligt smutsiga.

**Tryck ut.** Lägg tillräckligt med produkt på händerna för att täcka alla ytor.

**Gnugga** ihop händerna tills de känns torra. Detta bör ta cirka 20 sekunder.

**Obs!** Varken skölj eller torka av handspriten innan den har torkat, annars är den kanske inte lika effektiv mot bakterier.

Övervaka barn för att undvika att de sväljer alkohol.

## Om du har eller har haft lungcancer kan du behöva vidta extra åtgärder för att minska din risk för att få Covid-19. Dessa inkluderar:

- Undvik strängt kontakt med någon som har symtom på Covid-19 eller som har varit nära någon med Covid-19.
- Stanna hemma så mycket som möjligt, begränsa sociala interaktioner till små grupper utomhus och håll alltid en sträng social distans när du kommer i kontakt med andra.
- Undvik att använda kollektivtrafik där så är möjligt.
- Håll regelbunden kontakt med andra som använder fjärrteknik så som telefon, internet och sociala medier, snarare än att träffas fysiskt.

- Använd telefon- eller onlinetjänster för att kontakta ditt sjukvårdsteam eller andra viktiga tjänster.
- Låt någon fylla på dina receptbelagda läkemedel och andra receptfria läkemedel och förnödenheter.
- Håll dig fysiskt aktiv och försök att regelbundet få lite friskluft.
- Ät en välbalanserad kost, ordna så att din mat kan levereras till ditt hem om möjligt.
- Gör en gemensam plan med familj, vänner och grannar för det stöd du behöver nu, eller om du blir sjuk.

# Covid-19 och lungcancer



GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION

## Vad ska jag göra om jag har symtom?

Symtomen inkluderar feber (hög temperatur över 38 °C/100,4 °F), hosta, andfåddhet eller förlust eller förändring av din lukt- eller smaksinne.

Isolera dig och ring sjukvården för att få råd:

- Om du genomgår behandling eller har avslutat behandlingen under de senaste 6 månaderna, kontakta din onkologienhet omedelbart. Varje infektion kan vara allvarlig om ditt immunförsvar är lågt. Ditt sjukhusteam kan bedöma om dina symtom kan vara relaterade till din cancer eller till Covid-19.
- Om du väntar på att behandlingen ska börja eller om du har återhämtat dig från cancer, ring din läkare eller sjukhusgrupp för råd.

Gå inte till sjukhus, vårdkliniker eller läkarmottagningar utan att först prata med en vårdpersonal.

## Kommer jag att kunna få min behandling?

Du bör fortsätta med din behandling och fortsätta att ta alla mediciner såvida inte din läkare säger att du ska sluta. Sjukhus arbetar för att skydda cancerpatienter och ge dem bästa möjliga vård.

Risken från Covid-19 kan innebära att ha en telefon- eller videokonsultation istället för att träffas fysiskt, att inte utföra vissa typer av behandling eller skjuta upp behandlingen en tid. Ditt sjukvårdsteam på sjukhuset kommer att meddela dig om eventuella förändringar i din behandlingsplan eller ändringar i sjukhusprocedurer.

Ditt sjukvårdsteam kan rekommendera dig att isolera dig i två veckor före behandlingen för att minska risken för att komma i kontakt med Covid-19. Fråga dem om du behöver isolera dig före, under eller efter behandlingen, och i så fall hur länge.

## Vad händer om min behandling är försenad?

Covid-19 lägger extra press på vår hälsovård och i vissa länder innebär det att möten och behandlingar försenas. Du kan känna dig mycket orolig om din behandling ändras eller försenas. Försök att prata med ditt sjukvårdsteam om varför detta händer och vad det innebär för dig.

Vissa cancerbehandlingar kan påverka ditt immunförsvar, vilket kan öka din risk för att bli sjuk av Covid-19. Detta har lett till att vissa ändringar har gjorts i sjukhusbokningar och behandlingsplaner i syfte att minska risken för att patienter ska få en infektion.

Läkare överallt väger upp brådskan med den potentiella nyttan med behandlingar med riskerna med i . hur man bäst hanterar risken för exponering till Covid-19 under sjukhusbesök. Som ett resultat kommer du troligen att ha några telefonmöten med ditt sjukvårdsteam snarare än att se dem på sjukhuset.

Det är bra att förbereda sig inför ett telefonsamtal eftersom det kan vara svårt att komma ihåg allt du vill säga. Att förbereda en lista med frågor och ta anteckningar kan vara till hjälp eftersom det kan vara svårt att komma ihåg allt de säger, särskilt över telefon. Om du inte förstår något ber du dem att förklara det igen. Det här är din tid så var inte rädd att ställa dumma frågor.

# Covid-19 och lungcancer



GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION

## Exempel på frågor du kanske vill ställa ditt sjukvårdsteam:

- Kommer min cancerbehandling att påverka min risk att bli sjuk i Covid-19?
- Vad ska jag göra om jag, eller någon jag bor med, får Covid-19?
- Fortlöper min behandling om jag har Covid-19?
- Min behandling har försenats – när kan jag förvänta mig att få behandlingen?
- Kommer en fördröjning av min behandling att påverka hur väl den kommer att fungera?
- Min behandling har förändrats, kan du förklara varför?

## Jag har haft lungcancer tidigare – har jag en högre risk för att drabbas av Covid-19?

De flesta människors immunsystem har återhämtat sig några månader efter att behandlingen har avslutats. Om ditt immunförsvar har återhämtat sig kommer din risk inte att vara signifikant högre än andra människor i samma ålder och med samma allmänna hälsa som du.

## Du bör fortfarande följa råd om hur du skyddar dig mot infektion.

Allas risk är annorlunda – det beror på din cancertyp, din behandling, din ålder och din allmänna hälsa. Om du är orolig är det bäst att fråga din cancerläkare eller dina onkologisjuksköterskor, som känner till din medicinska historia.

## Stödja varandra

Att hantera en cancerdiagnos är svårt nog utan den extra oro som Covid-19 medför. Det kan vara mycket svårt om du uppmanas att stanna hemma och minska den fysiska kontakten med andra människor.

Isolering kan vara oerhört svårt, särskilt för dem som genomgår cancerbehandling då kärlek och stöd från familj och vänner är så viktigt. När vi försöker klara oss så gott vi kan måste vi komma ihåg att dessa åtgärder finns för att skydda de mest utsatta av våra vänner och familj, och de kommer inte att finnas kvar för alltid.

Det är viktigt att ta hand om ditt fysiska och mentala välbefinnande. Vi vet att det inte är lätt att göra när du måste stanna hemma.

## Saker du kan göra för att hjälpa dig själv:

- Håll kontakten med dina närmaste via telefon eller videochattar – ibland kan du känna dig mindre ensam när du ser någons ansikte.
- Se till att du håller telefoner/enheter laddade och har kredit på din telefon så att du kan hålla kontakten.
- Kom in i en rutin hemma.
- Försök att äta nyttigt och håll dig aktiv.
- Det är helt förståeligt att du kanske känner dig mer orolig än vanligt. Vanliga orsaker till oro kan inkludera oro över förändringar och förseningar av cancerbehandling, eller oro över Covid-19 och hur det kan påverka dig. Prata med dina nära och kära eller ditt sjukvårdsteam om hur du mår.
- Du kanske saknar uppmuntran av att gå till sjukhuset eller kliniken för att träffa dina läkare eller sjuksköterskor. Prata med ditt sjukvårdsteam vid dina möten och fråga vilket stöd som finns att få.

### Sammanfattning

- Lungcancer försvagar dina lungor, vilket tyvärr innebär att du har större risk för att bli allvarligt sjuk om du utvecklar Covid-19.
- Det är viktigt att du följer nationella råd om hur du skyddar dig.
- Prata med ditt sjukvårdsteam om din individuella risk och tveka inte att kontakta dem om du utvecklar symtom.
- Om du är orolig för hur Covid-19 påverkar din behandlingsplan, prata med ditt sjukvårdsteam.
- Det är okej att känna sig orolig just nu, det är en mycket svår tid för lungcancerpatienter. Be nära och kära om stöd och berätta för dem hur du mår.
- Prata med dina lokala lungcancerorganisationer för att se vilket stöd som finns tillgängligt för dig eller prata med ditt sjukvårdsteam.



**GLOBAL LUNG CANCER  
COALITION**

**COVID-19 och lungcancer**  
© Global Lung Cancer Coalition  
[www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org)

Denna informationsbroschyr har tagits fram av sekretariatet för Global Lung Cancer Coalition (GLCC) och granskats av experter på lungcancer. Besök [www.lungcancercoalition.org](http://www.lungcancercoalition.org) för mer information om support- och informationstjänsterna i ditt land. Version 1.0 – januari 2021.