GLOBAL LUNG CANCER COALITION

فيروس كورونا (كوفيد-19) و سرطان الرئة

ما هو كوفيد-19 وكيف تحدث الإصابة به؟

كوفيد-19 هو فيروس يلتقطه الشخص عادةً عن طريق تنفس الهواء المحتوي على قطرات تنفسية نشرها شخص مصاب. ويمكن أن تنتشر هذه القطرات إما بالعطس أو السعال أو التحدث عن قرب. يمكن أيضًا التقاط العدوى من القطرات التي تقع على الأسطح والتي يمكن أن تنتقل بعد ذلك من اليدين إلى الأنف أو الفم أو العينين.

لماذا يشكل كوفيد19- مصدر قلق لمرضى سرطان الرئة؟

لا يظهر على البعض أي أعراض لكوفيد-19، بينما يعاني آخرون من عدوى خفيفة أو خطيرة يتعافون منها بعد بضعة أسابيع. كما أن العدوى يمكن أن تسبب المزيد من المخاوف الصحية المزمنة، بما في ذلك تلف الرئة ومشاكل الجهاز المناعي المزمنة. للأسف يمكن أن يسبب كوفيد-19 الوفاة.

يختلف خطر الإصابة بكوفيد-19 باختلاف أنواع السرطان. ويشمل المرضى الأكثر عرضة للخطر أولئك الذين يعانون من ضعف الجهاز المناعي (على سبيل المثال من تلقوا مؤخرًا علاجًا للسرطان)، وكبار السن، والمصابين بعض أنواع السرطان التي تؤثر على الجهاز المناعي، ومن يعانون من حالات كامنة مثل مرض السكري وأمراض القلب ومشاكل التنفس.

لسوء الحظ، فإن سرطان الرئة يضعف الرئتين، مما يعني أن الأشخاص المصابين بسرطان الرئة معرضون لخطر متزايد للإصابة الجسيمة إذا ما أصيبوا بكوفيد-19. يعاني العديد من مرضى سرطان الرئة من مشاكل تنفسية كامنة، وهذا يزيد أيضًا من خطر تعرضهم لإصابة شديدة. يعتبر مرضى سرطان الرئة الذين يخضعون أو أكملوا مؤخرًا العلاج الإشعاعي ضمن الفئة المعرضة لخطر كبير ويجب عليهم مناقشة هذا الأمر مع فريقهم الطبي.

كيف يمكنني تقليل خطر الإصابة بالعدوى؟

تقدم البلدان في جميع أنحاء العالم حاليًا مستويات مختلفة من المشورة الصحية لسكانها، ولكن هناك بعض الخطوات الرئيسية التي يمكننا جميعًا اتخاذها لتقليل خطر إصابتنا بكوفيد-19. بما أن القطرات التنفسية هي الطريقة الرئيسية للعدوى، فإن العزل عمن يشتبه في إصابتهم بالمرض هو الطريقة الوحيدة الأقوى لوقاية نفسك من الإصابة بالعدوى. الطرق الأخرى للبقاء في أمان هي:

- **ارتداء غطاء للوجه**
  اتبع دائمًا أحدث النصائح الرسمية المتعلقة بتغطية الوجه.
- **الحد من الاختلاط بالآخرين**
  وعندما تكون في صحبة الغير، حافظ على مسافة 6 أقدام / 2 متر من الآخرين.
- **اغسل يديك بانتظام أو استخدم الكحول لتعقيم اليدين.**
- **لا تلمس وجهك أو فمك أو عينيك إذا كانت يداك غير نظيفتين.**
- **اسعل داخل مرفقك أو في منديل**
  ضع المناديل في سلة المهملات واغسل يديك فوراً.
- **قم بتنظيف وتطهير الأشياء والأسطح التي يتم لمسها بشكل متكرر.**
- **لا تشارك الأشياء التي تلمس فمك –**
  على سبيل المثال،الزجاجات والأكواب.
- **تجنب المصافحة.**
- **تأكد من أن جميع من تختلط بهم وأصدقائهم وعائلاتهم يتبعون أيضًا النصائح حول التباعد الاجتماعي وأغطية الوجه والنظافة.**
  فعدم اتباعهم لهذه القواعد قد يعرضك للخطر.
- **اتبع نصائح الجهات الوطنية بشأن الإبلاغ عن أي أعراض على الفور.**

حقوق الطبع والنشر © محفوظة لمؤسسة Global Lung Cancer Coalition | www.lungcancercoalition.org

فيروس كورونا (كوفيد-19) و سرطان الرئة

GLOBAL LUNG CANCER COALITION

كيفية الحفاظ على نظافة يديك

الماء والصابون

بلل يديك بمياه جارية نظيفة (دافئة أو باردة) وضع الصابون.

اغسل يديك بفركهما معًا بالصابون.

افرك جميع أسطح يديك، بما في ذلك راحتي اليدين والظهر والأصابع، وما بين أصابعك وتحت أظافرك. استمر في التنظيف لمدة 20 ثانية.

اشطف يديك تحت الماء النظيف الجاري.

جفف يديك باستخدام منشفة نظيفة أو اتركها تجف بالهواء.

فرك اليدين بالكحول

في حالة عدم توفر الماء والصابون، استخدم معقم اليدين المصنوع من الكحول والذي يحتوي على 60% كحول على الأقل، ثم اغسل يديك بالماء والصابون في أقرب وقت ممكن.

لا تستخدم معقم اليدين إذا كانت يديك متسخة بشكل ظاهر.

الاستخدام. ضع ما يكفي من المنتج على اليدين لتغطية جميع أسطح اليد.

افرك اليدين معًا، حتى تشعر أن اليدين قد أصبحتا جافتين. سيستغرق هذا حوالي 20 ثانية.

ملاحظة: لا تشطف أو تمسح معقم اليدين قبل أن يجف؛ قد لا يعمل بشكل جيد ضد الجراثيم.

قم بالإشراف على الأطفال لتجنب ابتلاع الكحول.

إذا كنت مصابًا بسرطان الرئة أو أصبت به سابقًا، فقد تحتاج إلى اتخاذ تدابير إضافية لتقليل فرص إصابتك بكوفيد-19. وستشمل تلك الاجراءات:

- تجنب الاختلاط بشخص لديه أعراض كوفيد-19 أو كان مخالطًا لشخص مصاب بكوفيد-19.
- ابق في المنزل قدر الإمكان، واقتصر التفاعلات الاجتماعية على التجمعات الصغيرة في الأماكن المفتوحة، وحافظ دائمًا على التباعد الاجتماعي الصارم عند التواصل مع الآخرين.
- تجنب استخدام وسائل النقل العام ما أمكن.
- ابق على اتصال منتظم مع الآخرين باستخدام التكنولوجيا عن بعد مثل الهاتف والإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، بدلاً من لقائهم وجهًا لوجه.
- استخدم الهاتف أو الخدمات عبر الإنترنت للاتصال بفريقك الطبي أو الخدمات الأساسية الأخرى.
- اطلب من شخص ما صرف وصفاتك الدوائية وغيرها من الأدوية واللوازم التي لا تستلزم وصفة طبية.
- حافظ على ممارسة الأنشطة البدنية وحاول الحصول على هواء نقي بانتظام.
- تناول نظامًا غذائيًا متوازنًا، واتخذ الترتيبات اللازمة ليتم توصيل الطعام إلى منزلك إذا كان ذلك ممكنًا.
- ضع خطة مشتركة مع العائلة والأصدقاء والجيران للحصول على الدعم الذي تحتاجه الآن، أو إذا أصبحت مريضًا.

 حقوق الطبع والنشر © محفوظة لمؤسسة

فيروس كورونا (كوفيد-19) و سرطان الرئة

GLOBAL LUNG CANCER COALITION

ماذا أفعل إذا ظهرت عليّ الأعراض؟

تشمل الأعراض الحمى (ارتفاع درجة الحرارة أعلى من 38 درجة مئوية / 100.4 درجة فهرنهايت) أو السعال أو ضيق التنفس أو فقدان حاسة الشم أو التذوق أو تغييرها.

اعزل نفسك واتصل بفريقك الطبي للحصول على المشورة:

- إذا كنت تتلقى علاجًا أو كنت قد أنهيت العلاج خلال الأشهر الستة الماضية، اتصل بوحدة طب الأورام على الفور. يمكن أن تكون أي عدوى خطيرة إذا لم يكن جهازك المناعي في أفضل حالاته. يمكن لفريق المستشفى تقييم ما إذا كانت أعراضك مرتبطة بالسرطان أم كوفيد-19.

- إذا كنت تنتظر بدء العلاج أو كنت قد تعافيت من السرطان، فاتصل بطبيبك أو فريق المستشفى للحصول على المشورة.

لا تذهب إلى المستشفى أو عيادة العلاج أو تخضع لجراحة دون التحدث إلى أخصائي الرعاية الصحية أولاً.

هل سأتمكن من تلقي علاجي؟

يجب عليك الاستمرار في تلقي علاجك وتناول أي دواء ما لم يخبرك طبيبك بالتوقف. تعمل المستشفيات على إبقاء مرضى السرطان بأمان وتقديم أفضل رعاية ممكنة لهم.

نظرًا للخطر الذي يشكله فيروس كوفيد-19، قد تتلقى استشارة عبر الهاتف أو اتصال الفيديو بدلاً من الاجتماع وجهًا لوجه، أو قد لا تحصل على أنواع معينة من العلاجات، أو يتم تأجيل حصولك على العلاج لبعض الوقت. سيخبرك فريقك الطبي في المستشفى بأي تغييرات في خطة علاجك أو تغييرات في إجراءات المستشفى.

قد ينصحك فريقك الطبي بالعزل لمدة أسبوعين قبل العلاج، للحد من خطر الإصابة بكوفيد-19. اسألهم عما إذا كنت بحاجة إلى العزل قبل أو أثناء أو بعد العلاج، وعن مدة العزل اللازمة.

ماذا لو تأخر علاجي؟

يشكل كوفيد-19 عبئًا إضافيًا على خدماتنا الصحية، ويعني هذا في بعض البلدان تأخير مواعيد زيارات الطبيب والعلاجات. قد تشعر بقلق شديد إذا تغير علاجك أو تأخر. حاول التحدث مع فريقك الطبي حول سبب حدوث ذلك وما يعنيه لك.

يمكن أن تؤثر بعض علاجات السرطان على جهازك المناعي، مما يجعلك أكثر عرضة لخطر الإصابة بالمرض بكوفيد-19. وقد أدى ذلك إلى إجراء بعض التغييرات على المواعيد في المستشفيات وخطط العلاج من أجل تقليل فرص إصابة المرضى بالعدوى.

يوازن الأطباء في كل مكان بين الاستعجال والفائدة المحتملة للعلاجات مع مخاطر المضي قدمًا، وكيفية إدارة مخاطر التعرض لكوفيد-19 بشكل أفضل أثناء زيارات المستشفى. ونتيجة لذلك، من المرجح أن تجري بعض زياراتك للفريق الطبي عن طريق الهاتف بدلاً من رؤيتهم في المستشفى.

من المستحسن التحضير للموعد الهاتفي، لأنه قد يصعب تذكر كل ما تريد قوله. قد يكون من المفيد إعداد قائمة بالأسئلة وتدوين الملاحظات، لأنه قد يكون من الصعب تذكر كل ما يقوله الطبيب، خاصة على الهاتف. إذا تعذر عليك فهم أمر ما، اطلب منه أن يعيد شرحه مرة أخرى. هذا وقتك الخاص، لذا لا تتردد في السؤال عن أي شيء تريده.

حقوق الطبع والنشر © محفوظة لمؤسسة Global Lung Cancer Coalition | www.lungcancercoalition.org

فيروس كورونا (كوفيد-19) و سرطان الرئة

GLOBAL LUNG CANCER COALITION

أمثلة على الأسئلة التي قد ترغب في طرحها على فريقك الطبي:

- هل سيؤثر علاجي من السرطان على خطر إصابتي بكوفيد-19؟
- ماذا يجب أن أفعل إذا أصبت أنا أو شخص أعيش معه بكوفيد-19؟
- هل سيستمر علاجي إذا أصبت بكوفيد-19؟
- تأخر علاجي - متى ينبغي أن أتوقع تلقي العلاج؟
- هل سيؤثر التأخير في علاجي على مدى نجاحه؟
- تغير علاجي، هل يمكنك شرح السبب؟

كان لدي سرطان الرئة في الماضي – هل أنا أكثر عرضة لخطر كوفيد-19؟

لقد تعافت الأجهزة المناعية لدى معظم الناس تمامًا بعد بضعة أشهر من انتهاء علاجهم. إذا تعافى جهازك المناعي، فلن يكون خطر إصابتك أعلى بكثير من الآخرين في نفس العمر وحالة الصحة العامة.

لا يزال يتعين عليك اتباع النصيحة حول كيفية حماية نفسك من العدوى.

المخاطر تختلف من شخص لآخر – يعتمد ذلك على نوع السرطان لديك، والعلاج الذي تتلقاه، وعمرك، وصحتك العامة. إذا كنت قلقًا، فإن أفضل ما يمكنك فعله هو سؤال طبيب السرطان أو فريق تمريض الأورام، فهم يعرفون تاريخك الطبي.

ندعم بعضنا البعض

إن التعامل مع تشخيص السرطان أمر صعب بما فيه الكفاية ناهيك عن مزيد من القلق بشأن كوفيد-19. وقد يكون أمرًا بالغ الصعوبة إذا ما تعين عليك أن تلزم منزلك وتقلل التواصل وجهًا لوجه مع الآخرين.

يمكن أن يكون العزل صعبًا بشكل لا يصدق، خاصة لأولئك الذين يخضعون لعلاج السرطان حيث يكون حب ودعم العائلة والأصدقاء مهمًا للغاية. وبينما نحاول التكيف بأفضل ما بوسعنا، يجب أن نتذكر أن هذه التدابير قد وُضعت لحماية أكثر أصدقائنا وعائلتنا عرضة للخطر، وأنها لن تكون موجودة إلى الأبد.

من المهم أن تعتني بسلامتك الجسدية والعقلية. نحن نعلم أن هذا ليس بالأمر السهل عندما يكون عليك البقاء في المنزل.

أشياء يمكنك القيام بها لمساعدة نفسك:

- ابق على اتصال بأولئك القريبين منك عبر الهاتف أو محادثات الفيديو - في بعض الأحيان قد تساعدك رؤية وجه شخص ما في تقليل شعورك بالوحدة.
- تأكد من إبقاء الهواتف أو الأجهزة مشحونة، ووجود رصيد في هاتفك حتى تتمكن من البقاء على اتصال.
- اجعل لنفسك روتينًا منزليًا.
- حاول تناول الطعام الصحي ومارس النشاط البدني.
- من المفهوم تمامًا أنك قد تشعر بالقلق أكثر من المعتاد. قد تشمل أسباب القلق الشائعة المخاوف بشأن التغيرات التي تطرأ على علاج السرطان الذي تتلقاه أو تأخر تلقي العلاج، أو المخاوف بشأن كوفيد-19 وكيف يمكن أن يؤثر عليك. تحدث إلى أحبائك أو فريقك الطبي عما تشعر به.
- قد تفتقد شعور الطمأنينة الذي يبعثه في نفسك الذهاب إلى المستشفى أو العيادة لرؤية أطبائك أو فريق التمريض. تحدث إلى فريقك الطبي في مواعيد زياراتك واسألهم عن الدعم المتاح.

 حقوق الطبع والنشر © محفوظة لمؤسسة

الملخّص

- سرطان الرئة يضعف رئتيك، وهذا يعني للأسف أنك أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير إذا أصبت بكوفيد-19.
- من الأهمية بمكان أن تتبع النصائح الوطنية حول كيفية حماية نفسك.
- تحدث إلى فريقك الطبي حول مدى الخطر الواقع عليك، ولا تتردد في الاتصال به إذا ظهرت عليك الأعراض.
- إذا كنت قلقًا بشأن كيفية تأثير كوفيد-19 على خطة علاجك، فتحدث إلى الفريق الطبي المعالج لك.
- لا بأس أن تشعر بالقلق في هذا الوقت، إنه وقت عصيب بالنسبة لمرضى سرطان الرئة. اطلب الدعم من أحبائك وأطلعهم على ما تشعر به.
- راجع المؤسسات المحلية المعنية بسرطان الرئة لمعرفة الدعم المتاح لك أو تحدث إلى فريقك الطبي.

حقوق الطبع والنشر © محفوظة لمؤسسة Global Lung Cancer Coalition

أصدرت أمانة Global Lung Cancer Coalition (GLCC) هذه النشرة الإعلامية وتمت مراجعتها من قبل خبراء سرطان الرئة. لمزيد من المعلومات حول خدمات الدعم والمعلومات المتاحة في بلدك، يرجى زيارة www.lungcancercoalition.org الإصدار 1 – يناير 2021.

GLOBAL LUNG CANCER COALITION