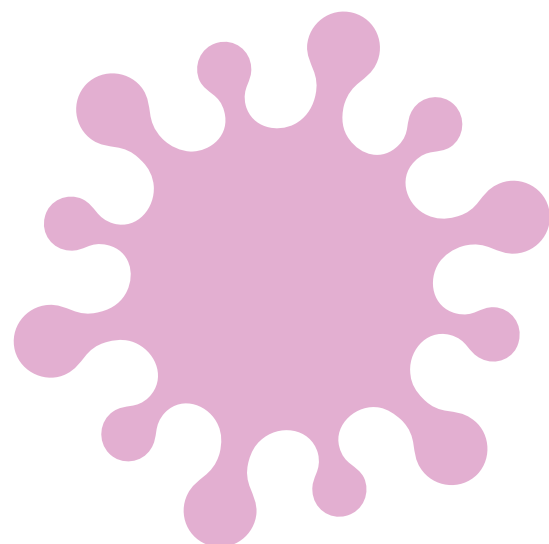


RECOMANDĂRI ȘI INFORMAȚII UTILE PENTRU PERSOANELE CARE TRĂIESC CU BOLI RESPIRATORII

în perioada epidemiei de
CORONAVIRUS



CUPRINS

Mesaje introductive.....	pag 3
Informații generale despre noul coronavirus	pag 4
Persoanele care trăiesc cu boli respiratorii și impactul COVID-19	pag 7
Glosar de termeni utili.....	pag 7
Accesul la tratament pe timp de pandemie pentru persoanele cu afecțiuni respiratorii.....	pag 8
Recomandările Societății Naționale de Medicina Familiei.....	pag 9
Întrebările pacienților și răspunsurile specialiștilor	pag 10
Link-uri utile și contacte.....	pag 16



MESAJE INTRODUCTIVE

Pentru persoanele care trăiesc cu boli respiratorii, actualul context epidemiologic determinat de pandemia cu noul coronavirus produce o stare de anxietate intensă, dincolo de boala pe care o au deja. Drumul la farmacie, asigurarea accesului continuu la tratament, dar și la servicii medicale sunt toate aspecte esențiale și necesare pentru îngrijirea lor. un management optim al acestor boli.

Coaliția Organizațiilor Pacienților cu Afecțiuni Cronice din România („COPAC”), împreună cu Societatea Națională de Medicina Familiei („SNMF”) și Asociația Inițiativa Pacientul 2.0. („Pacientul 2.0.”) au pregătit un set de recomandări și informații utile în sprijinul persoanelor care trăiesc cu boli respiratorii.

Pe 5 mai, pe [pagina de Facebook Pacientul 2.0](#), dr. Carmen Bușneag (medic de familie, reprezentant al SNMF – Grupul RespiRO) și Radu Gănescu, pacient expert și președinte COPAC au răspuns la întrebările venite de la pacienți, aparținători, presă și asociații de pacienți.

„Bolile respiratorii, dintre care face parte și astmul, sunt a treia cauză de mortalitate în România, după afecțiunile cardiovasculare și cele oncologice. Cu toate acestea, astmul și bolile respiratorii nu reprezintă o prioritate de sănătate publică” declară dr. Dina Mergeani, președintele Societății Naționale de Medicina Familiei.



„Traversăm o perioadă mai dificilă, dar este important să nu ne panicăm, să fim informați corect, să ținem legătura cu medicul, să nu renunțăm la tratament și să ne împăcăm cu boala. Sigur vom trece cu bine peste toate” spune Radu Gănescu, președinte COPAC.

„Informațiile corecte, validate medical, fac parte din instrumentele-cheie de care pacienții au nevoie, astfel încât să își poată controla boala. Relația cu medicul de familie este importantă și aceste luni, în care grija pacienților cronici a revenit în principal medicilor de familie ne-au arătat că o bună comunicare între pacient-medec de familie-specialist este vitală și uneori chiar salvatoare de vieți”, completează dr. Carmen Bușneag, medic de familie, reprezentant al Grupului RespiRO din cadrul SNMF.





„Pacientul 2.0 este o platformă creată cu scopul de a oferi informații despre sănătate, verificate medical și pe limba pacienților. Dacă ghidul acesta digital va ajuta oamenii să ajungă mai repede sau mai ușor la diagnostic, tratament sau sprijin în încercarea lor, este tot ce ne-am putea dori.” Lucian Ioniță, co-fondator Pacientul 2.0

CE SUNT CORONAVIRUSURILE?¹

Coronavirusurile fac parte dintr-o familie de virusuri care determină infecții la om și animale, respectiv la păsări și mamifere cum ar fi cămilele, câinii, liliecii. Coronavirusurile pot determina zoonoze, boli care se transmit de la animal la om.

Aceste virusuri pot determina la om afecțiuni care variază de la o răceală comună, până la unele mai severe și chiar boli respiratorii fatale, precum Sindromul Respirator din Orientul Mijlociu (determinat de virusul MERS-CoV) și Sindromul Respirator Acut Sever (SARS).

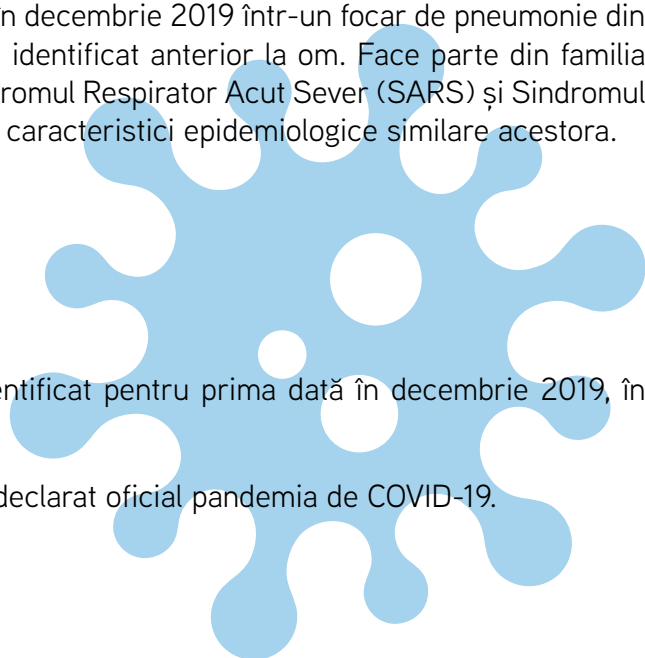
CE ESTE SARS-COV-2 (NOUL CORONAVIRUS)?

Este un coronavirus nou, identificat pentru prima oară în decembrie 2019 într-un focar de pneumonie din China (Orașul Wuhan, provincia Hubei), care nu a fost identificat anterior la om. Face parte din familia Coronaviridae, alături de virusurile care determină Sindromul Respirator Acut Sever (SARS) și Sindromul Respirator din Orientul Mijlociu (MERS) și pare să aibă caracteristici epidemiologice similare acestora.

CE ESTE COVID-19?

COVID-19 este boala cauzată de noul coronavirus, identificat pentru prima dată în decembrie 2019, în orașul Wuhan, China.

Pe 11 martie 2020, Organizația Mondială a Sănătății a declarat oficial pandemia de COVID-19.



¹<http://www.cnsrb.ro/index.php/informatii-pentru-populatie/1350-intrebari-si-raspunsuri-despre-noul-coronavirus-2019-ncov/file>

EPIDEMIE VERSUS PANDEMIE



Epidemie - extindere, prin contaminare, cu o frecvență neobișnuită, a unei boli infecțioase, la un număr mare de persoane, care se răspândesc în mod activ, într-o anumită regiune, într-un timp scurt.

Pandemie - este o epidemie răspândită pe teritorii foarte întinse, în mai multe țări și continente, într-un timp relativ scurt. COVID-19 reprezintă o amenințare gravă la adresa sănătății publice, iar situația epidemiologică este extrem de dinamică, cu schimbări zilnice sau chiar de la oră la oră.

CARE SUNT SIMPTOMELE ASOCIATE COVID-19?²

Mai jos câteva dintre cele mai frecvente simptome:

- » Febră
- » Tuse
- » Dificultăți de respirație
- » Pierderea sau atenuarea unor simțuri (gustul, mirosul).
- » Senzație accentuată de oboseală

Mai jos câteva dintre simptomele mai puțin frecvente:

- » Pierderea apetitului
- » Durere în gât
- » Senzație de amețeală
- » Durere de cap
- » Diaree
- » Greață sau senzație de vomă.

O parte dintre aceste simptome sunt similare cu cele asociate unei răceli sau gripei.

²Lista completă a simptomelor aici:
<https://bestpractice.bmj.com/patient-leaflets/en-gb/pdf/3000166/Coronavirus.pdf>

Pentru confirmarea diagnosticului de COVID-19 este necesară testarea, întrucât multe din simptomele asociate COVID-19 pot fi asociate și altor tipuri de infecții respiratorii (răceala comună sau guturaiul – determinată de alte virusuri respiratorii, inclusiv alte tipuri de coronavirusuri, gripa – determinată de diferite tipuri de virusuri gripale). Institutul Național de Sănătate Publică a publicat o serie de recomandări privind prioritizarea testării. Pentru lista recomandărilor, dați [click aici](#).

MĂSURI DE PREVENȚIE RECOMANDATE:

Prevenția este singura modalitate care poate limita răspândirea infecției. Mai exact, Organizația Mondială a Sănătății recomandă:

- Spălarea frecventă a mâinilor cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde;
- Acoperirea nasului și a gurii cu o mască sau măcar folosirea unui șervețel de unică folosință, în caz de tuse, cu aruncarea șervețelului după utilizare și spălarea obligatorie a mâinilor;
- Evitarea contactului cu persoanele care au semne de afecțiuni respiratorii;
- Contactarea medicului de familie în caz de febră, tuse sau dificultăți de respirație.



CARE SUNT CATEGORIILE DE POPULAȚIE CELE MAI VULNERABILE ÎN FAȚA COVID-19?

COVID-19 este o boală infecțioasă nouă, iar informațiile cu privire la factorii de risc pentru o formă severă a bolii sunt limitate, pentru moment.



Pornind de la informațiile disponibile, în baza practicii clinice curente, au fost identificate o serie de categorii care sunt mai vulnerabile în fața COVID-19, putând dezvolta forme severe ale bolii:

- ✓ Persoanele din categoria de vârstă 65+
- ✓ Persoanele care trăiesc cu un diagnostic de boală cronică, mai ales dacă aceasta este o boală respiratorie.

PERSOANELE CARE TRĂIESC CU BOLI RESPIRATORII ȘI IMPACTUL COVID-19³

Pacienții cu maladii respiratorii cronice au același risc de infecție ca cel al populației generale.

De aceea, acești pacienți trebuie să respecte cu strictețe măsurile recomandate populației pentru limitarea răspândirii virusului:

- Limitarea contactelor sociale, menținerea distanței față de alte persoane;
- Purtarea obligatorie și corectă a unei măști de protecție în afara casei, care să acopere gura și nasul;
- Spălarea frecventă a mâinilor;
- Evitarea atingerii feței cu mâinile neigienizate;
- Dezinfecția suprafețelor expuse sau utilizate de mai multe persoane;
- Evitarea prezentării la unitățile medicale, în afara urgențelor.

GLOSAR DE TERMENI UTILI⁴

Alergen = o substanță în general neutră, care provoacă însă la persoanele susceptibile o reacție alergică.

Alveolă pulmonară = cavități care se află la capătul bronhiolilor, ca un săculeț de aer care are rolul de a facilita schimbul gazos de oxigen și dioxid de carbon.

Antiinflamator = o categorie de medicamente care tratează diferite tipuri de inflamații, în cazul astmului, inflamația căilor respiratorii.

Astm = boală inflamatorie cronică a căilor respiratorii.

Astm sever = formă a astmului care nu răspunde la tratamentul uzual și în care simptomele sunt mai severe și durează perioade mai lungi de timp.

Boală cronică = o afecțiune care nu se vindecă.

Căi respiratorii = canalele de aer prin care aerul ajunge în plămâni; denumite și bronhii sau căi aeriene.

Bronhiolă = ramificație a bronhiilor, care pătrunde până în plămâni.

Bronhodilatator = medicament care se administrează în crize de astm și nu numai; rolul lui este de a dilata bronhiile sau căile respiratorii, de aici denumirea de bronho (bronhii) – dilatator (care dilată, mărește).

Constricție toracică = senzația de apăsare în piept.

³<http://www.ms.ro/wp-content/uploads/2020/04/Recomandări-cu-privire-la-abordul-afecțiunilor-respiratorii-pe-perioada-pandemiei-COVID-19.pdf>

⁴Mai multe informații pe www.viatacuastm.ro

Corticosteroid – corticosteroizi = sunt o clasă de medicamente înrudite cu cortizonul, un hormon natural produs de glandele suprarenale. Ei sunt folosiți pentru a trata mai multe probleme de sănătate. Corticosteroizii apar în mod natural în organism, unei au rolul de a regla și echilibra diferite tipuri de fluide în organism, alții influențează nivelul de grăsimi sau de zahăr. Sunt produși artificial pentru a putea fi utilizați ca medicamente. În cazul pacientului cu astm medicația de control, care tratează inflamația bronhiilor este pe bază de corticosteroid; din 2019 este recomandat și ca reliever

Dispnee = greutate în respirație, respirație dificilă. respirație greoaie.

Inflamație = reacție a organismului caracterizată prin umflarea și înroșirea zonei inflamate.

Inhalator = dispozitivul utilizat pentru administrarea unora dintre tratamentele pentru astm; specific medicamentelor care „se respiră”, „se inhalează”.

Istoric medical = o listă cu afecțiunile de care a suferit un pacient, boli prezente, simptome, medicamente administrate și factori de risc pentru sănătate.

Factori declanșatori = totalitatea elementelor alergice și non-alergice care pot declanșa simptomele astmului sau chiar o criză de astm.

Medicație de control = tratament care trebuie luat în fiecare zi pentru a menține astmul sub control.

Mucus = o substanță produsă de glande în căile respiratorii, nas și sinusuri.

Particule iritante = particule care afectează nasul, gâtul sau căile respiratorii atunci când sunt inhalate; acestea nu intră în categoria alergenilor.

Reflux gastroesofagian = afecțiune digestivă în care acidul din stomac ajunge în esofag (tubul care leagă faringele de stomac), iritând mucoasa esofagiană și cauzând simptome precum arsuri, eructații (râgâieli), regurgitații, durere în piept.

Spirometrie = o procedură non-invazivă utilizată pentru a măsura capacitatea respiratorie a unui individ; aparatul folosit pentru efectuarea unei spirometrii se numește spirometru.

Trigger = factor declanșator.

Tuse productivă = o tuse „umedă”, care poate duce la eliminarea de mucus.

Wheezing = respirație șuierătoare, ca un fluierat; apare atunci când aerul circulă cu dificultate prin căile respiratorii îngustate din cauza inflamării lor.

ACCESUL LA TRATAMENT PE TIMP DE PANDEMIE PENTRU PERSOANELE CU AFECȚIUNI RESPIRATORII

Este obligatoriu ca pacienții cu boli respiratorii cronice care urmează un tratament permanent să continue administrarea acestuia, pentru a evita acutizări ale bolii cronice cauzate de întreruperea tratamentului.

Telemedicina este metoda prin care pacienții cu boli pulmonare cronice pot realiza consultul pneumologic cu medicul curant, pentru confirmarea schemei de tratament, pentru monitorizarea simptomelor sau pentru discutarea atitudinii în cazul apariției unor modificări.

Consultația telefonică va fi înregistrată de medic ca prezentare în sistemul informatic (tip de prezentare: Telemedicină) fiind urmată de redactarea scrisorii medicale și eliberarea rețetei ce poate fi trimisă pacientului sau medicului de familie prin poșta electronică (e-mail).

În cazul în care o consultație de control este indispensabilă, se va face în baza unei programări telefonice prealabile. La prezentarea în ambulatoriul de specialitate sau spital pacientul va purta o mască și va păstra o distanță de minim un metru și jumătate față de altă persoană în spațiile de așteptare.

Recomandări detaliate cu privire la afecțiunile respiratorii puteți regăsi [aici](#).

RECOMANDĂRI SPECIFICE PENTRU PERSOANELE CU BOLI RESPIRATORII OFERITE DE SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE MEDICINA FAMILIEI:

- Reduceți numărul de persoane cu care intrați în contact
- Evitați contactul cu persoanele suspecte de infecții respiratorii acute
- Reduceți deplasările, reduceți timpul petrecut în afara casei, pentru cumpărături urgente desemnați o singură persoană
- Curățați suprafețele cu care vin în contact mai multe persoane cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool
- Nu utilizați împreună cu alte persoane aceeași veselă, aceleași haine sau prosoape



- Evitați să vă atingeți fața, ochii, nasul și gura cu mâinile nespălate sau nedezinfectate
- Spălați-vă foarte des pe mâini cu apă și săpun (minimum 20 secunde)
- Utilizați măștile de protecție în cazul în care suspectați că sunteți bolnav sau vă aflați în apropierea altor persoane necunoscute
- Pentru protecția celor din jur, dacă strănuțați sau tușiți, indiferent de cauză, acoperiți-vă cu un șervețel gura și nasul sau strănuțați în pliul cotului

- Nu luați medicamente antivirale și nici antibiotice, decât în cazul în care vă prescrie medicul

- Mențineți legătura cu specialistul pneumolog și cu medicul de familie pentru planificarea vizitei / prescrierii rețetei și stabilirea metodei prin care ajungeți în posesia rețetei / medicației
- Asigurați-vă că aveți suficientă medicație (3 luni) pentru a nu exista întreruperi în administrare
- Dormiți cel puțin 7-8 ore pe noapte
- Faceți activitate fizică ÎN CASĂ (gimnastică, dans, plimbare în curtea proprie, NU LA SALĂ)
- Faceți gimnastică respiratorie
- Fiți pregătiți pentru posibilitatea autoizolării / carantinei / îmbolnăvirii: asigurați-vă necesarul pentru câteva săptămâni, gândiți-vă și pregătiți necesarul de lucruri personale
- Faceți o listă cu: persoanele de contact din familie, medicul de familie, medicul pneumolog, tratamentul urmat și medicația pentru a fi disponibile în caz de urgență

Dacă locuiți singur, asigurați-vă că la nevoie aveți o persoană de încredere care să vă ajute. Apelați inclusiv la organizații de voluntari (informații la medicul de familie, Direcțiile Județene de Sănătate Publică, primărie).

Mai multe detalii despre măsurile de prevenție aveți și [aici](#).

ÎNTREBĂRILE PACIENȚILOR ȘI RĂSPUNSURILE SPECIALIȘTILOR

? Sunt pacienții cu astm mai vulnerabili în fața infecției cu COVID-19?

☑ Conform unor studii, riscul de infectare cu noul coronavirus pentru pacienții cu astm este același ca cel al altor pacienți, nu este mai mare. Dacă totuși pacienții cu astm moderat sau sever se infectează cu virusul SARS-COV-2, evoluția lor poate fi mai gravă. Astmul moderat și sever se află în lista de comorbidități care pot complica evoluția COVID-19.

? Ce pot face pacienții cu astm pentru a-și controla mai bine boala?

☑ Menținerea tratamentului este cea mai importantă metodă de control, în cazul tuturor bolilor cronice. De multe ori, după o perioadă îndelungată în care pacienții se simt bine, ei sunt tentați să întrerupă medicația. Se poate ajunge astfel la complicații. Este deci foarte important de subliniat că persoana care trăiește cu astm nu are voie, sub nici o formă, să-și întrerupă tratamentul.

? Ce impact au avut impunerea stării de urgență și pandemia asupra managementului astmului?

☑ Medicii de familie nu au lipsit de la cabinete nici măcar o zi, au fost disponibili la orice oră din zi și din noapte. Relația medic-pacient este crucială în această perioadă. Există un sondaj Best Jobs care spune că oamenii au cea mai mare încredere în medicul de familie (70%). Au existat însă cazuri concrete de pacienți cu astm care s-au decompensat în această perioadă, dar am reușit să le gestionăm și să evităm spitalizarea. Un declanșator al crizei de astm poate fi anxietatea, îngrijorarea, dar un telefon la medicul de familie îl poate ajuta pe pacient să se liniștească, să se lămurească. De asemenea, este important ca oamenii să se informeze din surse sigure, să caute informații validate de medici.

? Ce măsuri trebuie să ia pacienții cu astm pentru a se proteja de infectarea cu COVID-19, chiar și dincolo de starea de urgență?

✓ Măsurile sunt aceleași ca cele pentru populația generală. Spălarea frecventă a mâinilor cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde, acoperirea nasului și gurii în caz de tuse, evitarea contactului cu persoanele care au semne de afecțiuni respiratorii și respectarea distanțării sociale.

? Există medicamente care agravează astmul?

✓ Pot exista interacțiuni medicamentoase, desigur, dar în momentul în care pacientul are o schema stabilă de tratament, medicamentele pe care trebuie să le ia nu au foarte multe efecte secundare generale. Încrederea în medic este esențială, la fel și continuarea tratamentului. Cu siguranță medicul a ținut cont în prescrierea acestuia de patologia pacientului.

? Sulfitii sunt și ei factori agravanți, de ce trebuie să se ferească o persoană care trăiește cu astm?

✓ Sulfiții, din vin mai ales, ar putea reprezenta un element alergen, dar dacă există situația de astm bronșic alergic, pacientul știe la ce element anume este alergic. Poate este sensibil la sulfiți sau poate nu, asta o va ști cel mai bine medicul curant și persoana care trăiește cu astm.

? De ce ar trebui să se ferească, în general, pacientul care trăiește cu astm?

✓ Sunt o mulțime de lucruri pe care persoana care trăiește cu astm trebuie să le evite:

- | | |
|--|--|
| » perdelele, draperiile, covoarele groase în casă | » umiditatea optimă în casă trebuie să fie între 30-50% (ideal 45%); pentru a atinge această valoare trebuie să se folosească dezumidificatoarele respectiv umidificatoarele |
| » lâna, puful din perne sau din plapumă, jucăriile greu de curățat | » fumatul |
| » contactul cu animalele cu blană, dar și păsările | » să ia în calcul vaccinarea antigripală și antipneumococică |
| » contactul cu alergenii la care știe că reacționează, inclusiv cei de la locul de muncă | |

Ar fi ideal ca pacientul care trăiește cu astm să folosească acasă un aspirator cu filtru Hepa și să curețe frecvent filtrele aparatului de aer condiționat.

Să nu uităm marea categorie a pacienților cu astm bronșic profesional (grupe foarte expuse aici sunt brutarii, cei din industria auto). Acești oameni ar trebui să-și schimbe imediat locul de muncă.

? În această perioadă se poate face acest consult și online sau este necesară o vizită la medicul pneumolog? Tratamentul poate fi recomandat, la nevoie, și de medicul de familie?

✓ Medicul de familie poate face consultație la distanță prin toate mijloacele tehnice posibile și poate recomanda, la nevoie, tratamente. În această perioadă nu se mai fac spirometrii la cabinetele medicale (nici de familie, nici ale pneumologilor), este foarte important ca pacienții să nu mai folosească nebulizatoarele ci spacer (distanțiere), pentru a limita riscul de transmitere a particulelor virale, iar peakflow metrele (mic aparat alcătuit dintr-un tub de plastic prevăzut cu o piesă bucală în care se suflă, rolul lui fiind acela de a măsura cât de tare și cât de repede puteți expira) rămân un instrument important, folosit doar la domiciliu. Există o [recomandare din 21 aprilie 2020 a Comisiei de Pneumologie a Ministerului Sănătății](#) care stipulează în ce fel se schimbă terapia pacientului cu astm cronic în perioada pandemică. Se insistă pe continuarea tratamentului, iar dacă există simptome care nu pot fi controlate, cu o durată de minim două zile, fără răspuns la creșterea numărului de

pufuri administrate într-o zi, atunci se trece la administrarea unei cure scurte de corticoterapie per os, la un nivel redus, timp de maxim 7 zile. Această schemă nu va fi făcută de către pacient ci va fi recomandată de medical său pneumolog sau de către medicul de familie.

? Ce înseamnă agravarea simptomelor de astm în această perioadă?

✓ Înseamnă în primul rând agravarea dispneei. E important și dacă: exacerbările de acum sunt asemănătoare cu cele existente în antecedente (pentru că, de obicei, agravările la o persoană care trăiește cu astm au cam același aspect), există un factor declanșator identificabil (de exemplu fumul de țigară) al crizei de acum, există semne de infecție. Oricum ar fi, tratamentul nu se întrerupe.

? Un studiu francez arată că nicotina din plasturii antifumat poate proteja împotriva coronavirusului, iar autorii studiului pleacă de la ipoteza că nicotina aderă la receptorii celulari (ACE2) care sunt folosiți de coronavirus și împiedică astfel aderarea virusului. Ce părere au specialiștii în condițiile în care una din categoriile aflate la risc sunt pacienții cu boli respiratorii (așa cum este BPOC cauzată în primul rând de tabagism)?

✓ Am auzit despre acest studiu, dar noi de la Grupul RespiRO nu credem în adevărul științific al acestei cercetări. Nici pneumologii nu au fost de acord cu aceste rezultate, care înțeleg că sunt parțiale în acest moment. Logic vorbind, fumatul fiind un factor iritativ cronic al căilor respiratorii, nicotina nu are cum să protejeze pacientul cu inflamație cronică a căilor respiratorii de o altă inflamație care poate surveni din cauza unei infecții cu coronavirus.

? Astmul este o afecțiune caracterizată prin exacerbări destul de frecvente, favorizate în ultima perioadă și de izolarea indusă de această pandemie. Ce pot face pacienții care suferă de aceste exacerbări în contextul în care nu este recomandat mersul la spital?

✓ În primul rând, pacienții trebuie să aplice ceea ce medicii numesc *planul de acțiune în astm*, pe care fiecare om cu această afecțiune cronică trebuie să îl aibă. Sunt 2 linii de tratament – medicația de urgență sau de salvare și medicația de fond și nici una dintre aceste două linii de medicație nu trebuie întreruptă. Planul de acțiune este structurat ca un semafor (cu verde, galben și roșu), iar pacientul trebuie să știe ce are de făcut în fiecare moment, ca să nu intre în panică. *Verde* înseamnă: lipsa simptomelor diurne și nocturne, nu există limitări ale gradului de activitate fizică, iar activitățile profesionale se desfășoară normal. Folosirea medicației de urgență este mai rară de 2 ori/săptămână. Trecerea în *galben* vine cu anumite simptome nocturne și chiar și diurne (mai mult de 2 ori/săptămână) cu o anumită limitare a activității fizice, medicația de salvare este administrată mai des (>2 ori/săptămână) *Roșu* înseamnă criză: simptomele sunt cvasi-constante, diurne și nocturne, nu mai este posibilă nici un fel de activitate fizică, tusea este permanentă și însoțită de constricție toracică și neplăcuta dispnee. Dacă semaforul "ajunge pe roșu", după administrarea medicației de salvare, pacientul trebuie să sune la 112 și să știe că uneori singura soluție poate fi să meargă la spital. Este utilă folosirea peakflowmetrului (care măsoară capacitatea pulmonară) în această perioadă. Informații despre peakflow metru și nu numai găsiți pe site-ul [RespiRo](#).

SFATURI PRACTICE PE TIMP DE STARE DE URGENȚĂ ȘI NU NUMAI

Starea psihică și fizică a pacientului cu boli respiratorii în timpul izolării

Perioada actuală este o perioadă dificilă pentru pacienții cu boli cronice, mai ales din punct de vedere psihologic. Pentru a evita starea de stres și de depresie, persoana cu boli respiratorii trebuie să pornească de la ideea că dacă face tot ce i-a recomandat medicul, totul va fi bine. Trebuie păstrată starea de optimism. De asemenea, trebuie evitată concentrarea exclusivă pe știri. Timpul acesta liber trebuie văzut ca pe o oportunitate de a citi mai mult, de a vedea mai multe filme, seriale, de a ține legătura cu familia etc.

Iată câteva reguli oferite de psiholog **Andreia Mocan** (Cluj-Napoca), care vă pot ajuta în această pandemie:

1. Încercați să evitați să vorbiți cu persoanele care vă stresează, panichează sau pun presiune asupra dvs. cu tot felul de informații mai mult sau mai puțin credibile legate de situația actuală.
2. Reduceți timpul dedicat știrilor/emisiunilor/dezbaterilor tv și informațiilor din mediul online despre situația creată de virus. Urmăriți un singur jurnal de știri pe zi și informați-vă din surse sigure (stirioficiale.ro, gov.ro, mae.ro). Acceptați faptul că știrile nu vă vor răspunde la toate întrebările pe care le aveți despre COVID-19.
3. Creați-vă o rutină a programului zilnic și păstrați un stil de viață sănătos.
4. Pentru relaxare, ascultați muzică și puteți chiar să dansați. Terapiile prin muzică și dans și-au dovedit utilitatea în decursul timpului, iar în aceste momente pot fi un bun aliat împotriva plictiselii. În această perioadă, instituțiile de cultură autohtone sau internaționale oferă acces gratuit pe platformele lor pentru a putea urmări emisiuni/spectacole/concerte, vizionare de galerii de artă a celor mai importante muzee ale lumii.
5. Uitați-vă la emisiuni recreative și educative, filme și seriale.
6. În aceste momente, când tehnologia este extrem de răspândită, vă puteți găsi un partener virtual cu care puteți comunica. În plus, faceți mișcare în casă sau alte activități relaxante (ex. yoga, pilates, schimb de rețete etc.).
7. Puteți utiliza tehnologia pentru a începe un curs de dezvoltare personală sau cursuri educaționale online. Puteți forma un grup de lectură, studiu, discuții etc.
8. Fiți altruști și ajutați persoanele din jurul dumneavoastră prin oferirea de sprijin emoțional. Acest lucru se poate face prin ascultarea îngrijorărilor lor, prin repetarea a ceea ce aceste persoane vă spun pentru a le arăta că ați înțeles prin ce trec și oferiți-le încurajări. Aceste lucruri reprezintă un mecanism eficient în a face față situațiilor dificile.



9. Chiar dacă distanțarea socială este extrem de necesară în aceste momente și nu putem să ne întâlnim cu persoanele apropiate, cu familia sau cu prietenii, din nou, tehnologia ne este un aliat. Este important să menținem aceste relații folosindu-ne de spațiul virtual. Utilizați computerele, telefoanele și diferitele platforme online pe care le aveți pentru a face acest lucru. Deși este necesar să ne distanțăm social unii de alții (ex. fără petreceri, întâlniri), nu trebuie să ne pierdem natura noastră socială și umană.
10. Nu vă ignorați emoțiile, ci exprimați-le. Povestiți-vă îngrijorările și nemulțumirile unor persoane de încredere sau începeți să le scrieți într-un jurnal. Nu este nevoie să le recitiți sau să le dați cuiva să le citească. Faptul că le așterneți pe hârtie vă va ajuta să vă faceți ordine în gânduri și emoții.
11. Regândiți pozitiv situațiile neplăcute și observați oportunitățile care vi se oferă (ex. E groaznic să stau în casă = tip de gând negativ care poate fi transformat într-un gând pozitiv de genul: E neplăcut să stau numai în casă, dar nu e cel mai rău lucru. În plus, așa apuc să îmi fac ordine în dulap, să spăl, să citesc, să mă joc cu copiii etc.).
12. Sunt anumite situații pe care, din păcate, nu le putem controla, însă, putem să le întoarcem în favoarea noastră prin acceptarea lor. Putem încerca să le privim din diferite unghiuri mai optimiste și mai puțin catastrofale. (ex. Nu putem controla virusul, dar ne putem controla comportamentele de auto-îngrijire).
13. Limitați consumul de cofeină, energizante și alcool, deoarece sunt ineficiente pe termen lung și pot accentua stările de agitație și panică.
14. Vorbiți cu un psiholog despre stările dumneavoastră.
15. Stabiliți-vă scopuri și planuri pentru 'după ce trece Coronavirus' pentru a avea o perspectivă asupra viitorului.



Sfaturi cu privire la cumpărarea, pregătirea și păstrarea alimentelor

- Nu alegeți ambalaje desfăcute, conserve umflate/ruginite/adânc înfundate, borcane crăpate. Asigurați-vă că acestea sunt corespunzător sigilate/închise.
- Nu cumpărați alimente expirate. Refrigerati alimentele proaspete și perisabile cât mai curând posibil.
- Alegeți numai lapte/brânzeturi sau sucuri pasteurizate.
- Evitați alimentele de tip „vrac”, eșantioanele gratuite, de reclamă, deserturile cu creme de ou, alimentele gata preparate din zonele de autoservire, produsele feliate în magazin, înghețatele din tonomatele cu auto-servire.

- Nu lăsați alimentele la temperatura camerei mai mult de 2 ore de la prepararea sau cumpărarea lor; refrigerați-le cât mai curând posibil. Preparatele pe bază de ouă, creme, maioneză nu se lasă nerefrigerate mai mult de o oră.
- Consumați alimentele preparate în cel mult 4 zile de la preparare.
- Nu consumați alimente ce au miros sau gust ciudat.
- Nu mâncați ouă crude sau incomplet preparate. Nu folosiți ouă cu coaja crăpată.
- Temperatura în frigider trebuie să fie sub 4°C și în congelator de -18°C.
- Schimbați locul alimentelor în frigider, astfel încât alimentele mai vechi să fie mai în față, pentru a putea fi consumate în timp util, iar cele mai proaspete mai în spate. Nu consumați alimente după expirarea termenului de valabilitate.
- Mențineți curățenie perfectă în locurile de stocare a alimentelor.
- Plasați carnea, peștele, puiul crud împachetate, în sertare speciale sau în compartimente diferite față de alimentele deja preparate, astfel încât zeama de carne, dacă apare, să nu vină în contact cu alte alimente.



LINKURI UTILE ȘI CONTACTE

Societatea Națională de Medicina Familiei
snmf.ro

Coaliția Organizațiilor Pacienților
cu Afecțiuni Cronice din România
copac.ro

Pacientul 2.0
 [/Pacientul20](https://www.facebook.com/Pacientul20)

Societatea Română de Pneumologie
srp.ro

Grupul RespiRO
respirogrup.ro

Paula Rusu
paularusu.ro

Dr. Mihail Pautov
doctormihail.ro/category/medicina

Dr. Vasi Rădulescu
 [/channel/UC4DSIjL_Q4itKOvdmxBocMQ](https://www.youtube.com/channel/UC4DSIjL_Q4itKOvdmxBocMQ)

invingeastmul.ro

viatacuastm.ro

raportuldegarda.ro

cautasanatate.ro

360medical.ro

saptamanamedicala.ro

stirioficiale.ro/informatii

gov.ro

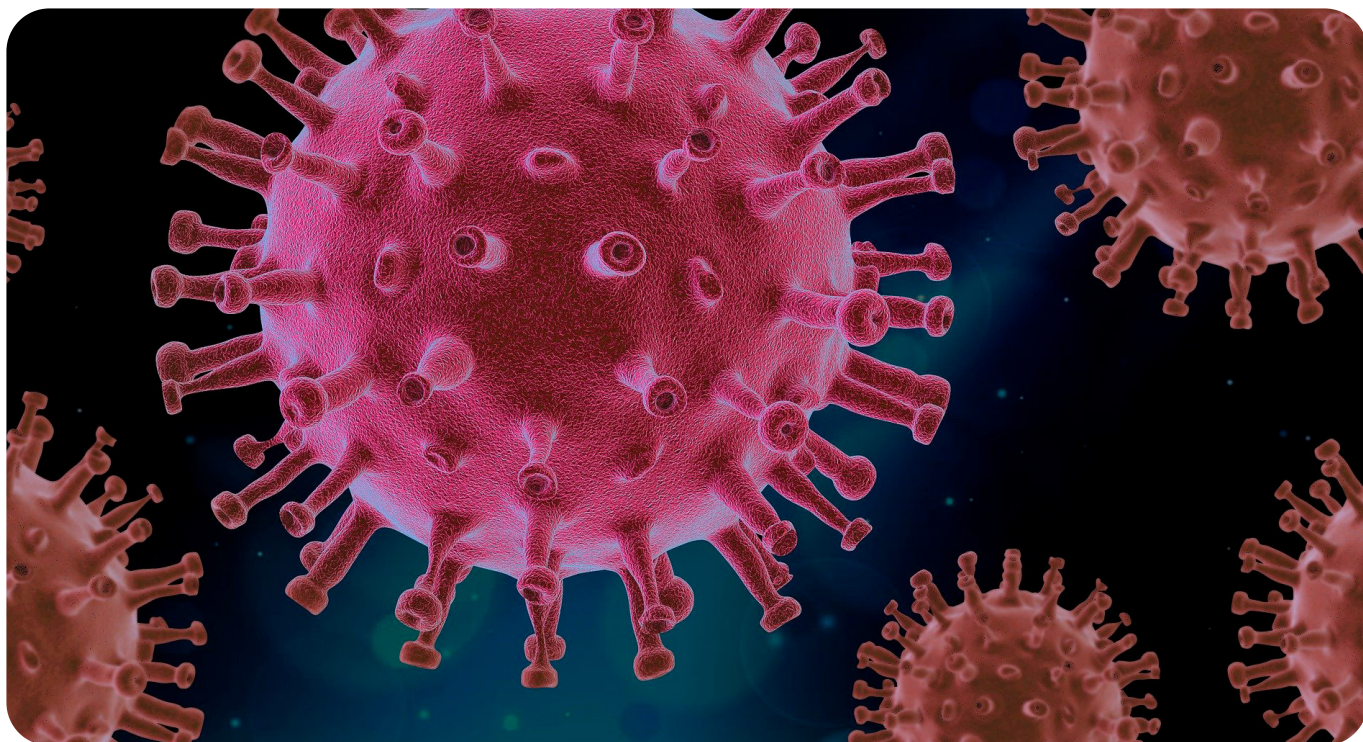
igsu.ro

who.int

astmulsever.ro

politicidesanatate.ro

viata-medicala.ro



„Recomandări și informații utile pentru persoanele care trăiesc cu boli respiratorii în perioada epidemiei de Coronavirus”

este un proiect al



împreună cu



Documentul este dezvoltat în cadrul unui proiect mai larg Asociația Inițiativa Pacientul 2.0 - realizarea unei serii de ghiduri pentru pacienții cronici (oncologie, hematologie, afecțiuni respiratorii, stomatologie, diabet), cu sprijinul

