Marzu 2020

It-tifqigħa COVID-19 – Rakkomandazzjonijiet ta' prattiċi tajbin għal pazjenti bil-kanċer, dawk li fiequ minnu u lil dawk li jieħdu ħsieb il-kura tagħhom

Sfond

Huwa maħsub li l-virus Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) jew COVID-19, sintomi respiratorji severament akuti, jinfirxu **primarjament** minn persuna għal persuna.

- Bejn persuni li jkunu f'kuntatt mill-qrib bejniethom (bejn metru u tnejn).
- Permezz ta' qtar respiratorju li joħroġ meta persuna infettata tisgħol jew tagħtas.

Dan il-qtar jista' jaqa' fuq il-ħluq jew l-imnifsejn ta' persuni li jkunu fil-qrib jew jinġibed fil-pulmuni.

Jista' jkun possibbli li persuna tieħu l-COVID-19 billi tmiss uċuħ jew oġġett li fuqu jkun hemm il-virus u mbagħad tmiss ħalqha, imneħirha jew għajnejha. L-evidenza kurrenti turi li l-coronavirus ġdid jista' jibqa' ħaj minn sigħat għal ġranet fuq uċuħ magħmulin minn materjali varji. Min-naħa l-oħra, trażmissjoni tal-coronavirus ġdid lil persuni minn fuq uċuħ

kontaminati bil-virus għadha mhux daqstant ċara (Sors: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html) [2].

[1] Centers of Disease Control and Prevention (CDC), US. Coronavirus Diseases 2019 (COVID-19): How to Prepare. Available from: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html. [Accessed: March 2020]

[1] Centers of Disease Control and Prevention (CDC), US. Coronavirus Diseases 2019 (COVID-19): How to Prepare. Available from: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html. [Accessed: March 2020]

Anzjani u persuni li diġà jkollhom minn qabel kundizzjonijiet mediċi severi huma f'riskju akbar ta' mard serju jekk jiġu infettati bil-COVID-19. Huma għalhekk partikolarment importanti l-pariri dwar tnaqqis ta' riskji ta' infezzjoni lil **pazjenti bil-kanċer, dawk li fiequ minnu u lil dawk li jieħdu ħsieb il-kura tagħhom**[1].

Prattiċi tajbin rakkomandati

Huwa meħtieġ li dan l-iggwidar ikun riferut lil u applikat b'żjieda mal-prattiċi tajbin l-oħra kollha rakkomandati maħsubin biex jipproteġu u jilqgħu kontra t-tixrid ta' din l-infezzjoni virali.

Prattiċi ġenerali rakkomandati jinkludu:

A. **Żomm ruħek aġġornat regolarment** billi tiċċekkja l-paġna dwar il-coronavirus tal-Ministeru għas-Saħħa www.covid19health.gov.mt jew is-sit tad-Dipartiment tal-informazzjoni fuq www.covid19malta.info.

B. **Evita kull safar li mhux essenzjali.**

C. **Aħsel idejk spiss** bis-sapun u l-ilma għal mill-inqas 20 sekonda speċjalment wara li tkun mort f'xi post pubbliku, wara li tomħot imnieħrek, tisgħol, jew tagħtas, qabel tipprepara l-ikel u/jew tiekol, qabel u wara li tkun mort fil-kamra tal-banju u x'ħin tidħol id-dar minn barra.

D. Jekk ma jkollokx sapun u ilma, **uża sanitiser tal-idejn li jkollu mill-imnqas 60-70% alkoħol.** Iksi l-uċuħ ta' jdejk u għorokhom flimkien sakemm jinxfu.

E. **Għatti ħalqek u mnieħrek b'tissue meta tisgħol jew tagħtas jew uża n-naħa ta' ġewwa ta' minkbek.** Armi t-tissue wżat f'landa taż-żibel li tkun mgħottija. Immedjatament wara aħsel idejk bis-sapun u l-ilma għal mill-inqas 20 sekonda.

F. **Evita li tmiss għajnejk, imnieħrek, u ħalqek** mingħajr ma tkun ħsilt idejk

G. **Naddaf regolarment uċuħ u oġġetti li jintmessu spiss** b'deterġent li ji ntuża regolarment fid-dar u bl-ilma. Dan jinkludi imwejjed, pumi tal-bibien, switches tad-dawl, uċuħ tal-bank, pumi, deskijiet, telefons, keyboards, faucets u sinkijiet. Ħalli dawn l-affarijiet imxarbin ħin biżżejjed skont kif indikat mill-manifattur tad-deterġent.

H. **Evita kuntatt ma' xiħadd li huwa marid** b'xi deni, sogħla jew li jkollu diffikultà fin-nifs.

I. Ħu l-prekawzjonijiet ta' kuljum biex iżżomm distanza bejnek u ħaddieħor. **Evita l-folol** kemm jista' jkun possibbli. Ipprattika ż-żamma tad-distanza soċjali. Żomm lura milli tiffrekwenta postijiet pubbliċi. Evita kuntatt soċjali fiżiku dirett bħal tgħanniq u teħid tal-idejn.

J. Jekk int marid, naqqas il-kuntatt ma’ ħaddieħor, speċjalment ma’ dawk b’kundizzjoni medika, anzjani u nisa tqal.

Prattiċi tajbin addizzjonali rakkomandati għal pazjenti bil-kanċer, dawk li fiequ minnu u lil dawk li jieħdu ħsieb il-kura tagħhom biex jitnaqqas ir-riskju li jiġu infettati bl-infezzjoni COVID-19 jinkludu:

K. **Fl-eventwalità ta' tifqigħa tal-COVID-19 fil-komunità tiegħek, oqgħod id-dar kemm jista' jkun possibbli biex tkompli tnaqqas ir-riskju li tkun espost.**

L. **Ara li jkollok l-affarijiet neċessarji.** Ikkunsidra li tagħmel użu mill-helplines (ċempel 21 411 411 jew 2590 3030) jekk ma tkunx tista' toħroġ u jkollok bżonn l-affarijiet mingħand il-ħanut tal-merċa/ikel u/jew mediċini.

M. Għamel kuntatt mat-team li jieħu ħsiebek biex tistaqsi dwar kif tista' takkwista medikazzjonijiet neċessarji żejda f'każ li jkun hemm tifqigħa tal-COVID-19 fil-komunità tiegħek u jkollok bżonn tibqa' d-dar għal żmien itwal.

N. Ara li jkollok fuq ir-riħ **affarijiet tad-dar u tal-merċa** ħalli tkun preparat tibqa' d-dar għal perjodu ta' żmien. Ikkonsidra modi ta' kif jista' jitwassallek ikel id-dar permezz ta' membri tal-familja, soċjalment jew b'mod kummerċjali.

HUWA IMPORTANTI LI TIBQA' TATTENDI GĦALL-KURA MEDIKA SKEDATA TIEGĦEK SAKEMM MA TINGĦATAX STRUZZJONIJIET MOD IEĦOR MIT-TEAM LI JIEĦU ĦSIEB SAĦĦTEK.

JEKK PAZJENTI LI QEGĦDIN JIEĦDU KIMOTERAPIJA JEW RADJUTERAPIJA JIŻVILUPPAW XI DENI GĦANDHOM JIKKUNTATJAW LILL-KLINIKA RISPETTIVA TAGĦHOM QABEL JMORRU L-KLINIKA.

JEKK PAZJENTI LI GĦANDHOM APPUNTAMENT SKEDAT MA' SAMOC JIŻVILUPPAW XI DENI GĦANDHOM JINFURMAW LILL-KLINIKA RISPETTIVA TAGĦHOM GĦAL AKTAR GWIDAR QABEL JIĠU L-ISPTAR. JISTGĦU JINGĦATAW PARIR IĊEMPLU 111.

Referenzi

1. Centers of Disease Control and Prevention (CDC), US. Coronavirus Diseases 2019 (COVID-19): How to Prepare. Available from: https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention.html. [Accessed: March 2020]

2. Health Services Executive, Ireland – Cancer Services. Available from: https://www.hse.ie/eng/services/list/5/cancer/news/covid-19.html. [Accessed: March 2020]