

## **Un mesaj de la EUROMENE către persoanele cu Encefalomielite Mialgică/Sindromul de Oboseala Cronică (ME / CFS) în timpul pandemiei COVID-19**

Actuala pandemie poate oferi multor persoane cu ME / CFS noi preocupări cu privire la sănătatea și bunăstarea lor.

Este cunoscut faptul că multe infecții pot declanșa ME / CFS. Oboseala, starea de rău și durerile de tip muscular sunt adesea raportate de persoanele cu infecție acută prin COVID-19 și după recuperarea post-infecție pot prezenta oboseală prelungită. Persoanele cu ME / CFS, de asemenea, adesea raportează o agravare temporară a simptomelor, atunci când se confruntă chiar cu infecții acute ușoare. Infecțiile mai severe, precum și bolile concomitente pot afecta semnificativ persoanele cu ME / CFS. Pentru ei, măsurile de prevenire pentru a reduce riscul de infecție cu COVID-19 sunt esențiale. Vor urma cu strictețe măsurile indicate în diferite etape ale pandemiei, de la măsuri de izolare stricte la abordări mai relaxate. Recomandăm să respectați recomandările de sănătate publică locală și națională și să vă protejați pe voi și pe ceilalți de infecții. Aceasta poate include distanțarea socială strictă față de ceilalți, măsuri de igienă minuțioase, de exemplu igienă atentă și regulată a mâinilor și rămânerea în carantină sau auto-izolare dacă și când este cazul.

Pacienții ME / CFS trebuie să respecte riguros recomandările profesioniștilor din domeniul sănătății; pentru mulți, acest lucru înseamnă să rămâi izolat acasă, să limitezi contactele și să folosești acțiuni de barieră pentru a evita pe cât posibil să fii infectat.

Perioadele prelungite de izolare socială și stres pot afecta psihicul, de aceea recomandăm persoanelor cu ME / CFS să țină un program zilnic în care să îmbine activitatea în gospodărie, cu timpul liber și odihna. Este esențial să mențineți o dietă echilibrată și sănătoasă și o igienă bună a somnului, cu respectarea ritmului circadian zi / noapte. Nu uitați că izolarea fizică strictă nu înseamnă și izolare socială. Apelurile audio sau video obișnuite cu prietenii și familia pot ajuta la menținerea echilibrului psihic. Încercați să nu purtați pijamale toată ziua, și să vă amintiți importanța menținerii unei forme fizice active în propriile limite. Mulți cu ME / CFS, și în special cei cu forme mai severe, sunt deja obișnuși cu un anumit grad de izolare socială și pot fi de fapt în situația de a împărtăși sfaturi despre cum să se facă față în astfel de circumstanțe.

Pentru cei cu simptome asemănătoare gripei, urmați recomandările locale pentru a ști pe cine să contactați și când. Acolo unde este posibil, testarea infecției cu COVID-19 este de dorit pentru cei cu simptome precum febră și tuse, deși știm că testele nu sunt încă disponibile pe scară largă în multe țări. Măsuri precum paracetamolul pentru febră și remedii casnice pentru tuse, precum miere și ceai de lămâie sunt potrivite pentru majoritatea. Dacă sunteți fumător, deoarece fumatul crește vulnerabilitatea la COVID-19, vă putem recomanda doar să profitați de această ocazie pentru a renunța la el. Alte simptome care apar în infecția COVID-19 data de virusul SARS-cov2 sunt pierderea mirosului și a gustului, tulburări gastro-intestinale, dureri musculare, creșterea oboselii și alte simptome de tip ME. Dacă simptomele sunt mai severe și, în special, dacă simțiți scurtarea respirației sau alte simptome cum ar fi confuzia, căutați ajutor medical urgent în conformitate cu protocoalele locale.

În ciuda unor dovezi potrivit cărora persoanele cu ME / CFS pot reacționa diferit din punct de vedere al imunității față de alții în condiții de sănătate deplină, tratamentul recomandat unei persoane cu infecție cu ME / CFS și COVID-19 este același. Pacienții cu forme severe de COVID-19 pot necesita internarea în terapie intensivă și ventilație mecanică asistată. Medicii trebuie informați despre diagnosticul ME / CFS atunci când sunteți internați în spital, deoarece riscul de slăbiciune dobândită (miopatie și / sau polineuropatie de boală critică) poate fi crescut.

Tratamentul va fi similar cu cel al pacienților fără ME / CFS, dar povara celor care au deja o boală debilitantă, cum ar fi ME/CFS, poate fi semnificativă. Este important ca profesioniștii din domeniul sănătății să aibă grijă de persoanele cu ME / CFS, mai ales atunci când sunt în terapie intensivă, și au nevoie de suplimentare (miopatie și / sau polineuropatie de boală critică)

Adrese utile:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Pentru profesioniști:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>

<https://www.thelancet.com/coronavirus>

<https://jamanetwork.com/journals/jama/pages/coronavirus-alert>

[https://coronavirus.frontiersin.org/?utm\\_campaign=sub-cov-cco&utm\\_medium=fhpc&utm\\_source=fweb](https://coronavirus.frontiersin.org/?utm_campaign=sub-cov-cco&utm_medium=fhpc&utm_source=fweb)