

## **ארגון הראומטולוגים הפדיאטריים האירופאי- המלצות PRES בתקופת הקורונה COVID-19**

גרסת 2020

### **ארגון הראומטולוגים הפדיאטריים האירופאי- המלצות PRES בתקופת הקורונה COVID-19**

### **ארגון הראומטולוגים הפדיאטריים האירופאי- המלצות PRES בתקופת הקורונה COVID-19**

- עקבו אחרי ההנחיות הניתנות על ידי משרד הבריאות.
- וודאו שאתם ממלאים במדויק אחר ההמלצות לשמירת ההיגיינה האישית. זכרו שנגיף הקורונה החדש יכול להישאר חי ופעיל במשך שעות או ימים על גבי משטחים שונים כגון ידיעות של דלתות, מתגים, טלפונים סלולריים, מקלדות מחשב, מפתחות, כיורים, שולחנות, ועוד.
- פעולות פשוטות יכולות לסייע בשמירה על בריאותכם ובריאות בני משפחותיכם:
- רחצו את ידיכם לעיתים תכופות במשך לפחות 20 שניות בכל פעם במים וסבון, ולאחר מכן נגבו היטב את ידיכם.
- השתדלו להימנע ממגע ידים על הפנים.
- הקפידו על כיסוי הפה והאף בעת עיטוש או שיעול, בעדיפות אל תוך מטפחת חד פעמית או מרפק מכופף.
- זרקו את מטפחות הנייר לפח לאחר השימוש.
- חבשו מסיכה כאשר אתם חולים. אם אין לכם תסמינים אין צורך לחבוש מסיכה. המסיכה אינה יכולה למנוע הדבקה, אך היא מהווה תזכורת טובה להיזהר ממגע עם הפנים, ומיידעת את הסובבים על כך שאינכם חשים בטוב.
- שימרו על מרחק של לפחות מטר מאנשים אחרים, במיוחד מאלו שנראים חולים (משתעלים או מתעטשים).
- בשלב זה, אנו ממליצים לילדים החולים במחלות ראומטיות להמשיך בשגרת הטיפול הרגילה.
- אין להפסיק את נטילת התרופות, כולל מטוטרקסט (MTX) ותרופות ביולוגיות, ללא התייעצות עם הראומטולוג המטפל. הפסקת הטיפול עלולה לגרום להתלקחות המחלה.

- 
- אם אתם נוטלים סטרוואידים התיעצו עם הראומטולוג המטפל.
  - על חולים הנמצאים בבידוד (ללא תסמיני מחלת הקורונה) להמשיך בטיפול כרגיל.
  - במקרה של חום, או חשש למחלה מידבקת, פעלו על פי הנחיות משרד הבריאות שבמדינתכם. בינתיים, הפסיקו את הטיפול במטוטרקסט, ואם אתם נוטלים תרופה ביולוגית, צרו קשר עם הראומטולוג המטפל לשם קבלת הנחיות.
  - במידה ויש לכם תור לביקורת אצל הראומטולוג, בדקו אם ביקורת זו היא הכרחית, או אם אפשר לאחר אותה או לקיים אותה דרך הטלפון.
  - על כלל הציבור, כולל ילדים החולים במחלות ראומטיות להשתדל להימנע מנסיעות לא חיוניות וממקומות צפופים.
  - מאחלים לכם בריאות איתנה וחזרה מהירה לשגרה,  
ראו גם באתר EULAR- [EULAR website](#)