

COVID-19 (Coronavirus)

Guidelines for the Lymphatic Disease Community

This strain of coronavirus is a new one and scientists do not yet know all there is to know about it. While these common sense points will always be helpful, it is important that you keep up to date with the advice being given by the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) and NHS England and how it might affect you personally. These suggestions have been produced using the most up-to-date advice available to us from our Scientific and Medical Advisors and are not intended to replace or supersede advice you may have been given from your health care professional.

کووید-19 (ویروس کرونا)

دستورالعمل های انجمن بیماری های لنفاوی

ویروس کرونا ویروسی جدید است و دانشمندان هنوز همه چیز را درباره آن نمی دانند. در حالی که این نکات حساس و متداول روزانه همیشه مفید هستند و حائز اهمیت است که شما با توصیه هایی که توسط مراکز کنترل بیماری ها پیشگیری (CDC) و NHS انگلیس داده شده است خود را به روز نگه دارید و این موارد حتی می توانند شخصاً روی شما تأثیر بگذارد. این پیشنهادات با استفاده از جدیدترین توصیه های موجود مشاوران علمی و پزشکی ما تهیه شده اند و جایگزین توصیه هایی که توسط متخصصین مراقبت های بهداشتی شما ارائه می شوند نمی باشد.

ترجمه:

فیزیوتراپیست سعیده سارلی

موسسی و مسئول موسسه فیزیوتراپی سارلی

Our experts tell us that in nearly all cases lymphedema (LE) (also spelled lymphoedema) alone does not make one more susceptible to the coronavirus. The only exception would be those very rare primary LE patients who have extensive lymphatic abnormalities involving the chest, i.e. lungs, and have generalized immune deficiency; we are assured those patients will know who they are.

- Stay calm. Panic and fear will not help you or those around you.
- The virus spreads mainly from person to person via sneezes and coughs, but we can carry it on our hands and it does survive on hard surfaces for some time— how long depends on a lot of different factors so best to be cautious. It is thought to be able to survive on fabrics for between 3 and 48 hours, again depending on a lot of different factors.
- The virus gets into your body through your nose, mouth or eyes when someone coughs or sneezes on you or when you have it on your hands and then touch your own face.
- The main symptoms are a higher than normal temperature, a cough, aches and pains, and unusual tiredness.

Those with LE should take the same precautions as others, although this may be more of a challenge if you wear a compression glove as part of your treatment.

Everyone should:

- Wash your hands well before you leave home and wash your hands well when you arrive at your destination. Wash your hands frequently during the day
- If you use shared equipment such as keyboards, telephones, etc., wipe them with antibacterial wipes between users.
- Maintain at least 6 feet (2 meters) distance between yourself and anyone who is coughing or sneezing.

بر اساس اظهارات متخصصان، بیماران لنف ادم فقط به خاطر اینکه این بیماری را دارند مستعد ابتلا به ویروس کرونا نیستند. تنها استثناء آن دسته از بیماران لنف ادم اولیه هستند که دارای ناهنجاری های لنفاوی گسترده در قفسه سینه و یا ریه ها دارند و یا دارای نقص ایمنی کلی بدن دارند؛ ما اطمینان داریم که این بیماران از وضعیت بیماری و بدنی خود آگاه خواهند شد.

- آرام باشید. وحشت و ترس به شما و اطرافیان شما کمکی نخواهد کرد.
- ویروس عمدتاً از طریق شخصی به شخص دیگر از طریق عطسه و سرفه گسترش می یابد. حتی ما می توانیم ویروس را بر روی دست آلوده خود حمل کنیم و این ویروس مدتی روی سطوح سخت زنده می ماند - زمان ماندن آن به بسیاری از عوامل مختلف بستگی دارد ولی بهتر است که احتیاط را رعایت کنیم. تصور می شود که ویروس قادر به زنده ماندن در پارچه ها بین 3 تا 48 ساعت است ولی دوباره تاکید می شود که این امر به عوامل بسیار زیادی بستگی دارد.
- ویروس از طریق بینی، دهان یا چشم ها وارد بدن شما می شود، اگر کسی به سمت شما سرفه و یا عطسه می کند، و یا وقتی که دستهای آلوده خود را روی به صورت خود لمس کنید.
- علائم اصلی ویروس کرونا دمای بالاتر از دمای معمولی بدن، سرفه، درد، کوفتگی و خستگی غیرمعمول می باشد.

افراد مبتلا به لنف ادم باید اقدامات احتیاطی مشابه سایر افراد را انجام دهند، گرچه اگر شما به عنوان بخشی از درمان خود از یک آستین و یا دستکش فشاری استفاده می کنید ممکن است چالش های بیشتری نسبت به سایر افراد داشته باشد.
همه باید:

- قبل از ترک خانه و هنگام رسیدن به مقصد دست های خود را به خوبی بشویید. همچنین در طول روز مرتباً دستان خود را بشویید.
- اگر از تجهیزات اشتراکی مانند صفحه کلید، تلفن ها و غیره استفاده می کنید آنها را با دستمال مرطوب ضد باکتری پاک کنید.
- حداقل 2 متر فاصله خود را با هر کسی که سرفه یا عطسه می کند حفظ کنید.

- Make sure you, and the people around you, follow good respiratory hygiene. This means covering your mouth and nose with a tissue or your sleeve at your elbow if you cough or sneeze, then disposing of the used tissue immediately and washing your hands.
- Get into the habit of not touching your face, mouth and eyes.
- Avoid shaking hands.
- Use hand sanitizer gel with at least 60% alcohol content if hand washing facilities are not available.
- Keep your hands well moisturized as frequent washing can make the skin dry and cracked (which may lead to cellulitis).
- Follow government guidance regarding large crowds, avoiding certain areas and activities. These may well change as more becomes known about the virus or as more people become infected.
- If you are able to avoid taking risks—such as being in large crowds or travelling unnecessarily—do so, but remember that social isolation can have an effect on your mental health.

- اطمینان حاصل کنید که هم خود شما و هم اطرافیان، مسائل بهداشت تنفسی را به خوبی رعایت می کنید. برای این کار باید دهان و بینی خود را به هنگام عطسه یا سرفه با یک دستمال بپوشانید یا از آستین در آرنج خود استفاده نمایید. بعد از این کار بلافاصله دستمال خود را دور بریزید و دستهای خود را به خوبی بشویید.
- عادت کنید که به صورت، دهان و چشم های خود دست نزنید.
- از دست دادن به دیگران جداً خودداری کنید.
- اگر امکانات شستشوی دست در دسترس شما نباشد از ژلهای ضدعفونی کننده دست با حداقل 60٪ الکل استفاده کنید.
- دستهای خود را به خوبی مرطوب نگه دارید زیرا شستشوی مکرر دستان باعث می شود که پوست شما خشک و ترک خورده شوند (که ممکن است منجر به سلولیت یا عفونت شود).
- راهنمایی های ارگانهای مرتبط را در مورد مراکز شلوغ رعایت کنید و از حضور در مناطق پرجمعیت و خاص اجتناب نمایید. این مناطق بر اساس میزان انتشار ویروس و ابتلای افراد حاضر در آن از طریق سازمانهای دولتی به اطلاع همه رسانده می شوند.
- اگر می توانید از خطرات جلوگیری کنید - مثلاً پرهیز از حضور در مناطق پرجمعیت و یا مسافرت های غیر ضروری - اما به یاد داشته باشید که انزوای اجتماعی می تواند تأثیر در سلامت روان داشته باشد.

If you wear a compression glove or sleeve with hand attachment:

- Most of the compression garment manufacturers advise following the washing instructions on your garment but making sure that you wash your garments each day. We are told that antibacterial hand gel will not damage garments if it is on the skin.
- Most garments can be washed in your washing machine at 104° F (40° C) on a gentle wash and then dried on the gentle cycle of your tumble drier. If your garment cannot be tumble dried then air dry it thoroughly before use.

اگر یک دستکش یا آستین فشاری مخصوص لنت ادم می

پوشید:

- اکثر تولید کنندگان وسایل مربوط به لنت ادم (جوراب، دستکش، آستین و بانداژ فشاری) توصیه می کنند که دستورالعمل شستشو روی پوشاک خود را رعایت کنید و مطمئن شوید که شستشوی وسایل خود را بصورت روزانه انجام می دهید. گفته شده است که ژل دست ضد باکتریایی روی پوست به این وسایل آسیب نخواهد رساند.
- بیشتر وسایل پوششی فشاری لنت ادم می توانند در ماشین لباسشویی و با دمای 40 درجه سانتیگراد با دور ملایم و با برنامه خشک کن آرام شسته شوند. اگر ماشین شما دارای قابلیت خشک کن نباشد، آن را قبل از استفاده کاملاً در هوای آزاد خشک نمایید.

- Most garments will stay in peak condition for over 100 washes but putting them in a net washing bag can protect them further
- You may choose to buy some disposable plastic gloves to wear over your compression glove or hand piece while you are out and about. When you arrive at your destination remove the disposable glove by rolling it off your hand so it ends up inside out, and throw it away. Then wash your other hand before removing your compression (this will stop your other hand contaminating the compression glove). Wash your hands again and reapply your compression.
- You may choose to wear a disposable glove over your compression glove for longer periods of the day if you are in a job that requires you to wash your hands frequently. Please remember the glove is there to stop your compression glove from becoming contaminated, it will not protect you from the virus. The virus can live on the plastic glove and be transferred in the same way as it can on your hand so the same rules apply—wash your hands frequently and change the glove often
- Some people may find it a challenge to attain a disposable glove to fit over their swollen hand. You may need to experiment with sizes. If you are unable to find one that fits, talk to your CLT to see if they feel it would be appropriate for you to temporarily modify when you wear your glove.
- When not in your own home avoid using the part of your hand covered by your garment, if possible, and use hand sanitizer gel on your fingers as needed.
- Carry a spare compression glove/garment with you in a sealed plastic bag to use if you are worried your glove may have been contaminated. Put the dirty one in the plastic bag and seal it up until it can be washed, remembering to throw the plastic bag away.

If you think you may have the virus please refrain from interacting with others until you have sought advice by calling 111 in the UK. In the USA call your doctor or local Department of Health.

- بیشتر لباس های فشاری لنت ادم تا 100 مرتبه قابل شستشو هستند اما بهتر است که برای حفظ کیفیت آن درون یک کیسه شستشوی مخصوص قرار داده شوند تا از آنها محافظت کند.
 - مواقعی در بیرون از محیط منزل هستید ممکن است از یک دستکش پلاستیکی یکبار مصرف برای پوشش دستکش فشاری خود استفاده نمایید. وقتی به مقصد خود رسیدید دستکش یکبار مصرف را با چرخاندن آن از دست خود جدا کنید و آن را دور بیندازید. سپس قبل از درآوردن دستکش فشاری، دست دیگر خود را بشویید (این کار از آلودگی دستکش فشاری جلوگیری می کند). دستکش خود را درآورده، هر دو دست خود را دوباره بشویید و دستکش فشاری را مجدداً بپوشید.
 - اگر در کاری مشغول باشید که نیاز به شستشوی مداوم دستهای خود در طول روز دارید می توانید از یک دستکش یکبار مصرف برای پوشش دستکش/آستین فشاری خود استفاده نمایید. حتماً باید در نظر داشته باشید که دستکش پلاستیکی یکبار مصرف از آلوده شدن به ویروس محافظت نمی کند و ویروس می تواند بر روی آن برای مدتی زنده بماند. لذا به همان روش که قبلاً توضیح داده شد دستهای خود را بطور مرتب بشویید و تا جایی که می توانید دستکش یکبار مصرف خود را تعویض کنید.
 - ممکن است برای برخی افراد استفاده از دستکش یکبار مصرف بر روی دستکش/آستین فشاری در دست متورم سخت باشد. در این شرایط باید اندازه های متفاوت دستکش یکبار مصرف را امتحان کنید تا سایز مناسب خود را پیدا نمایید. اگر قادر به پیدا کردن سایز خوب نبودید، با درمانگر خود صحبت کنید تا بصورت موقت در درمان شما با دستکش توصیه های لازم را ارائه دهند.
 - وقتی در خانه خود نیستید و در صورت امکان، آن بخشی از دستکش/آستین فشاری که قسمت کف دست و انگشتان را می پوشاند استفاده نکنید و تا جایی که امکان دارد از ژل ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
 - اگر نگران هستید که دستکش/آستین فشاری شما آلوده شود، بهتر است که یک آستین/دستکش فشاری یدکی را در یک کیسه پلاستیکی بسته شده با خود به همراه داشته باشید تا در صورت لزوم از آن استفاده کنید. آستین/دستکش فشاری کثیف را در کیسه پلاستیکی در بسته قرار دهید تا زمانی که بتوانید آن را بشویید. به یاد داشته باشید که کیسه پلاستیکی را حتماً دور بیندازید.
- اگر فکر می کنید که مبتلا به ویروس شدید، از تماس با دیگران جداً خودداری کنید و با پزشک یا مراکز مربوطه تماس حاصل فرمایید.

مأخذ: