

# ماذا تعني إرشادات CDC الجديدة بالنسبة لك

29 أبريل 2021

تعتبر إرشادات CDC الجديدة ، التي تخفف من الحاجة إلى الأقنعة ، رائعة. لكنها أدت إلى قدر كبير من الارتباك - خاصة بالنسبة للأفراد الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة مثل مرضى المايلوما.

هل يمكن لمرضى المايلوما اتباع إرشادات COVID-19 الجديدة بأمان؟ نعم ، ولكن مع مزيد من الحذر.

## تفاصيل مهمة عن إرشادات CDC الجديدة

تتضمن الإرشادات مخططاً ممتازاً يسمى "اختيار الأنشطة الأكثر أماناً". بالنسبة للملقحين بالكامل ، من الأمن عدم ارتداء قناع عند الانخراط في أنشطة خارجية ، وحضور التجمعات الصغيرة في الهواء الطلق ، وزيارة مطعم مع فناء خارجي مع أصدقاء من عدة أسر. ومع ذلك ، لا تزال هذه الأنشطة تتطلب أقنعة لغير الملقحين.

النقطة الأساسية التي يجب أن يفهمها مرضى المايلوما هي أنه حتى لو تم تطعيمك بالكامل ، يمكن أن تكون مستويات الأجسام المضادة الخاصة بك أقل من اللازم لتوفير الحماية الكاملة. كما أشرت في مدونة الأسبوع الماضي ، لا تزال البيانات محدودة ، ولكن من الواضح أن مرضى المايلوما الذين يتلقون العلاج الفعال لديهم استجابات غير مثالية من الأجسام المضادة. كما لوحظت استجابات أقل للمرضى الذين يعانون من الورم النقوي المشتعل.

خلاصة القول بالنسبة لمرضى المايلوما - حتى أولئك الذين تم تطعيمهم بالكامل - هو أن ارتداء القناع لا يزال فكرة جيدة إذا كنت تتفاعل مع أشخاص لديهم تطعيم أو حالة صحية غير مؤكدة.

## حيث لا تزال الأقنعة مطلوبة

وفقاً لإرشادات مركز السيطرة على الأمراض ، لا تزال الأقنعة مطلوبة في جميع المجالات وخاصة في حالات الخروج والأماكن المزدحمة وكذلك جميع الأنشطة الداخلية. بالنسبة لمرضى المايلوما ، يعني هذا أن أي اجتماع شخصي يُعقد في الداخل يحتاج إلى المراجعة والمناقشة بعناية. نقاط مهمة يجب مراعاتها:

- من الذي استخدم مساحة الاجتماع سابقاً؟
- ما هي الإرشادات المحلية المستندة إلى مستويات المجتمع المحلي لـ COVID-19؟
- ما مدى جودة تهوية الغرفة؟
- هل هناك مساحة كافية للحفاظ على التباعد الاجتماعي المطلوب؟

• إذا كان لديك شك ، فلا يزال يتعين تجنب الاجتماعات الداخلية.

## أخبار جيدة

الحرية الأكبر في الهواء الطلق هي حقًا تغيير مرحب به! لا يتطلب المشي والجري وركوب الدراجات مع أفراد أسرتك قناعًا - وهو أمر رائع. من الواضح ، إذا كانت مستويات العدوى في المجتمع مرتفعة ، فكن حذرًا إذا واجهت أفرادًا مجهولين أثناء الأنشطة الخارجية. إنها لفكرة ممتازة أن يكون معك قناع في حالة ظهور موقف محفوف بالمخاطر بشكل غير متوقع.

ولكن من الجيد أيضًا الالتقاء بمجموعات صغيرة من أفراد الأسرة أو الأصدقاء الذين تم تطعيمهم بالكامل بدون أقنعة. هذا شيء فائنا جميعًا حقًا.

## الحالة الحالية

في الولايات المتحدة ، نحن نخرج ببطء من الوباء. في الوقت الحالي ، تلقى أكثر من 82٪ من الأشخاص فوق سن 65 عامًا تطعيمًا واحدًا على الأقل. وبالتالي ، فإن مخاطر الإصابة بعدوى COVID-19 الجديدة تأتي إلى حد كبير من الشباب الذين لم يتم تطعيمهم أو الذين لم يصابوا من قبل بـ COVID-19 لسوء الحظ ، عدد أقل من التطعيمات خارج الولايات المتحدة. أدت إلى استمرار مستويات عالية من الإصابات الجديدة. ما لم تتم السيطرة على الوباء العالمي ، لا يمكن للعالم أن يعود إلى طبيعته. الأعمال الروتينية والسفر غير ممكن.

دعونا نأمل أن يتحسن الوضع مع دخولنا الجزء الأوسط من العام. في غضون ذلك ، سنتجاوز هذا الأمر معًا ، خاصةً إذا وصلنا التواصل والحفاظ على روابطنا الاجتماعية ، وبالنسبة لمرضى المايلوما ، سنستمر في الحصول على أفضل رعاية ممكنة للورم النخاعي.