

Im Urlaub sicher bleiben

27. Mai 2021

Mit neuen, [viel lockeren Richtlinien der CDC](#) ist es wichtig zu beurteilen, wie Myelompatienten weiterhin sicher sein können. Eine Reihe von Vorsichtsmaßnahmen sind noch erforderlich, als wir uns auf den Weg zum Feiertagswochenende am Memorial Day machen.

COVID-19-Impfung

• GUTE NACHRICHTEN

- [Mehr als 50 Prozent der US-Bevölkerung sind vollständig geimpft.](#)
- In Kanada, unseren nördlichen Nachbarn, gibt es einen ähnlichen Trend, wo [50 Prozent der Bevölkerung unvollständig geimpft sind](#). Das bedeutet, dass wir uns in Richtung "Herdenimmunität" bewegen, das Niveau, bei dem das Risiko neuer COVID-Infektionen in der Gesellschaft sehr gering wird.

• ANHALTENDE VORSICHT

- Die nicht so gute Nachricht ist, dass selbst bei vollständiger COVID-19-Impfung die Spiegel an neutralisierenden Antikörpern (die Immunität bieten) bei Myelompatienten nicht optimal sind, insbesondere bei Patienten mit aktiver Erkrankung in den neu diagnostizierten oder rezidierten Situationen. Die genaue Rolle von verschiedenen Behandlungen bei der weiteren Verringerung der Antikörperreaktionen bleibt unklar. Trotzdem sind bei geimpften Myelompatienten nur sehr selten COVID-19-Infektionen aufgetreten.

• DAS FAZIT

- Selbst vollständig geimpfte Myelompatienten bleiben einem gewissen Risiko einer COVID-19-Infektion ausgesetzt. Glücklicherweise ist dieses Risiko sehr gering, insbesondere im Freien. In Los Angeles County zum Beispiel [berichtet die L.A. Times](#) dass von 3,3 Millionen Einwohnern, die vollständig geimpft waren, nur 0,003 Prozent später positiv auf eine COVID-19-Infektion getestet wurden. Insgesamt wurden nur 71 vollständig geimpfte Bewohner ins Krankenhaus eingeliefert, und 12 Bewohner

(0,00036 Prozent) starben. Nur 4 diesen 12 Bewohnern hatten ein geschwächtes Immunsystem wie Myelompatienten - das sind 0,00012 Prozent - mit anderen Worten, ein wirklich niedriger Prozentsatz (eine von einer Million Chancen).

Das bedeutet, dass die Impfung, als wir uns der Herdenimmunität nähern, einen umfassenden Schutz bietet. Und selbst bei Myelompatienten ist es möglich, schwere Krankheiten zu verhindern - außer in einigen Ausnahmefällen mit schweren Erkrankungen.

Werden noch Masken benötigt?

Mein Vorschlag ist, dass Myelompatienten ihre Masken noch nicht wegwerfen sollten, insbesondere in Innenräumen. Masken eignen sich gut, um die Ausbreitung von Infektionen zu stoppen, und gehen zurück auf [die Pionierarbeit von Dr. Wu Lien-Teh](#), der zu Beginn des 20. Jahrhunderts dazu beitrug, den Verlauf einer Pestepidemie zu ändern und die Verwendung von Masken als Instrument der öffentlichen Gesundheit förderte. Die kontinuierliche Verwendung von Masken wurde auch in [einem kürzlich erschienenen New Yorker Artikel diskutiert](#).

Auch wenn eine schwere Infektion unwahrscheinlich ist, kann jede Infektion für einen Myelompatienten problematisch sein. Wir haben von "long haulers" (diejenigen mit mehrere Monate dauernden chronischen Symptomen)" gelernt, dass es schwierig sein kann, das COVID-19-Virus vollständig zu beseitigen. Das gilt insbesondere für Personen mit geschwächter Immunität, wie z. B. Myelompatienten.

Es ist am besten, jede Ansteckungsgefahr zu vermeiden. In Innenräumen und/oder in Situationen, in denen Menschen keine Masken tragen und möglicherweise nicht geimpft sind (Impfstatus unbekannt), ist das Tragen einer Maske sicher.

• **DAS FAZIT**

- Wenn die COVID-19-Infektionsraten in der Gemeinschaft niedrig ist (wie in Los Angeles, wo es derzeit weniger als 1 Prozent beträgt), sind die Risiken offensichtlich gering. Für ein paar Wochen ist es jedoch besser, auf Nummer sicher zu gehen und in bedenklichen Situationen eine Maske zu tragen.

- Bis zum vierten Juli, unserem nächsten großen Feiertag, werden viele Situationen - einschließlich persönlicher Treffen mit Patientengruppen - sicherer und möglicherweise wieder praktisch.
- Bitte beachten Sie, dass in Flugzeugen, Zügen und anderen öffentlichen Verkehrsmitteln weiterhin Masken erforderlich sind, da der Impfstatus der anderen Menschen unbekannt ist und es ein gewisses Risiko durch den Reisenden aus Gebieten mit erhöhtem COVID-19-Infektionsrisiko und aus Ländern außerhalb der USA besteht.

Genießen Sie das Feiertagswochenende!

Wie man so schön sagt, ist Lachen die beste Medizin. Bei so vielen Aktivitäten ist es höchste Zeit, unsere Freunde und Familie anzurufen und auf sichere Weise zusammenzukommen und die Möglichkeit zu haben, ein bisschen oder viel zu lachen, wenn möglich. Spielen und Lachen sind Dinge, die viele Tiere brauchen. Laut [einer aktuellen Studie](#) lachen mindestens 65 Tiere, darunter Gorillas, Vögel wie der Kea-Papagei und sogar Killerwale!

Egal, ob Sie Zeit in einem Restaurant im Freien, beim Grillen oder Ballspielen verbringen, oder ruhig im Hinterhof oder auf dem Land, lässt uns alle lachen, amüsieren und gemeinsam mit etwas mehr Vernunft diese Pandemie überstehen. Stressabbau führt zu besserer Gesundheit und verbesserter Resilienz für alle Herausforderungen des Lebens.