



Was Sie als Patient mit Sichelzellerkrankung oder Arzt über SARS-CoV-2 und COVID-19 wissen sollten...

COVID-19 ist in aller Munde. Die Nachrichtenlage ist sehr dynamisch. Es ist wichtig, dass Sie sich kontinuierlich auf dem Laufenden halten. Bitte unterschätzen Sie die Situation nicht.

Bislang haben wir noch keine Informationen darüber, ob Menschen mit SCD ein erhöhtes Infektionsrisiko und/oder einen schwereren Erkrankungsverlauf haben. Wir befürchten jedoch, dass eine Infektion ein akutes Thoraxsyndrom begünstigen könnte oder den Körper (wie von der „echten“ Grippe bekannt) empfänglicher für Pneumokokken-Infektionen macht. Es ist daher am besten, eine Infektion zu vermeiden.

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen SARS-CoV-2 und COVID-19?

SARS-CoV-2 ist das „neuartige Coronavirus“. COVID-19 ist die Krankheit, die bei etwa der Hälfte der Menschen, die sich mit SARS-CoV-2 infizieren, hervorgerufen wird.

Was kann ich tun, damit ich mich nicht anstecke?

- Bleiben Sie so viel wie möglich zu Hause. Verlassen Sie Ihre Wohnung nur, wenn es wirklich unbedingt nötig ist (z.B. zum Einkaufen).
- Waschen Sie sich Ihre Hände regelmäßig gründlich mit Wasser und Seife. Die Benutzung von Desinfektionsmitteln ist in der Regel nicht notwendig.
- Versuchen Sie, sich nicht so häufig ins Gesicht, an den Mund, die Nase oder die Augen zu fassen, wenn Sie außer Haus sind.
- Wenn Sie sich krank fühlen, melden Sie sich erstmal **telefonisch** bei Ihrem behandelnden Hämatologen.
- Vermeiden Sie den Kontakt zu Menschen, die offensichtlich krank sind, also zum Beispiel zu Menschen, die husten oder niesen.
- Verzichten Sie auf Handschlag und Umarmung, wenn Sie andere Menschen begrüßen.
- Husten oder niesen Sie in Ihre Ellenbeuge und waschen Sie sich danach die Hände.

Wie kann ich mich auf die nächsten Wochen vorbereiten?

- Kontrollieren Sie, ob Sie ausreichend Medikamente haben. Wenn Sie noch welche brauchen, lassen Sie sich am besten ein Rezept von Ihrem Arzt zuschicken. Nutzen Sie ggf. online-Apotheken mit Versandoption.
- Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob es sinnvoll sein könnte, weitere Medikamente zu Hause zu haben, z.B. Antibiotika. Haben Sie alle Impfungen? (V.a. Grippe und Pneumokokken?)
- Besorgen Sie sich ein Fieberthermometer.



GPOH-KONSORTIUM SICHELZELLKRANKHEIT

- Nehmen Sie Ihre Sichelzell-Medikamente jetzt besonders zuverlässig. Dies ist der aussichtsreichste Weg, um Komplikationen der Erkrankung zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass Sie Nahrungsvorräte haben, falls Sie aus irgendeinem Grund einige Tage nicht aus dem Haus gehen können. „Hamsterkäufe“ sind aber nicht notwendig.
- Bleiben Sie mit Freunden und Bekannten telefonisch, per WhatsApp, Email oder sonstwie in Kontakt. Wenn Sie allein wohnen, überlegen Sie sich im Vorfeld, wen Sie ansprechen können, wenn Sie zum Beispiel wegen einer Schmerzkrise Hilfe brauchen. Gibt es jemanden, der notfalls für Sie einkaufen kann?
- Klären Sie im Vorfeld, wer sich um Ihre Kinder oder Haustiere kümmern kann, falls Sie doch aus irgendeinem Grund ins Krankenhaus müssen. Bedenken Sie dabei, dass alte Leute durch das Corona-Virus besonders gefährdet und daher nicht die idealen Betreuer für Ihre Kinder sind.
- Klären Sie mit Ihrem Arbeitgeber, ob Sie Home Office machen können. Ihr Arzt bescheinigt Ihnen bei Bedarf, dass Sie einer besonderen Risiko-Gruppe angehören.

Woher weiß ich, dass ich mich mit dem Coronavirus infiziert habe?

COVID-19 hat keine so eindeutigen Symptome, dass man ohne einen Test entscheiden kann, wer infiziert ist. Bedenken Sie außerdem, dass es auch andere Erreger von Atemwegserkrankungen gibt, die für Sie gefährlich sein können.

Ob ein Corona-Test notwendig ist oder nicht, muss Ihr Arzt entscheiden. Fahren Sie aber nicht einfach zu ihm in die Praxis oder in die Klinik, sondern rufen Sie ihn vorher an. Wahrscheinlich kann man die Entscheidung am Telefon treffen. In manchen Bundesländern ist es sogar **Pflicht**, sich vor einem Test oder dem Besuch eines Fieberzelts telefonisch beraten zu lassen.

Menschen mit einer COVID-19-Erkrankung haben folgende Symptome, die aber natürlich auch bei anderen Erkrankungen auftreten können:

- Fieber
- (trockener) Husten
- Kurzatmigkeit

Wenn Sie diese Symptome haben, rufen Sie Ihren Arzt an!

Der Notruf 112 ist für Notfälle. Wählen Sie diese Nummer nur dann, wenn es Ihnen wirklich schlecht geht, z.B. bei

- Atemnot
- starken thorakalen Schmerzen
- ausgeprägter Müdigkeit, Abgeschlagenheit oder gar geistiger Verwirrung
- Blaufärbung von Lippen oder Gesicht



GPOH-KONSORTIUM SICHELZELLKRANKHEIT

Sagen Sie immer sofort, dass Sie an einer SCD leiden! Tragen Sie Ihren Notfallausweis immer bei sich!

Was soll ich tun, wenn ich Fieber habe?

Normalerweise sollen Sie sich mit Fieber immer sofort ärztlich vorstellen. In der aktuellen Situation rufen Sie aber bitte erst bei Ihrem Arzt an und besprechen das weitere Vorgehen. Wenn Sie Fieber haben, haben Sie nicht automatisch COVID-19.

Kann ich irgendetwas tun, um gesund zu bleiben?

- nehmen Sie regelmäßig Ihre Medikamente
- trinken Sie viel
- gönnen Sie sich ausreichende Ruhepausen

Ich kriege regelmäßig Transfusionen. Was mache ich jetzt?

Besprechen Sie das bitte mit Ihrem Arzt. Es kann sein, dass sich die Abläufe in Ihrer Klinik wegen der Corona-Krise ein bisschen geändert haben. Wenn irgend möglich, sollten dennoch alle Behandlungen ganz normal weitergeführt werden. Es gibt bislang auch keinen Hinweis, dass das Coronavirus über das Blut übertragen wird.

Ich habe aktuell gar keinen Arzt, der sich um mich kümmert. Was nun?

Bitte melden Sie sich in diesem Fall beim GPOH-Konsortium Sichelzellkrankheit unter sichelzelle@gk.de. Wir vermitteln Ihnen einen Arzt. Auf www.sichelzellkrankheit.info finden Sie außerdem weitere Namen, Email-Adressen und Telefonnummern.

Soll ich sofort in die Notaufnahme gehen, wenn ich mich krank fühle?

Nein, versuchen Sie immer erstmal, Ihren Arzt telefonisch zu erreichen. Bedenken Sie, dass jeder persönliche Arztbesuch mit dem Risiko verbunden ist, dass Sie sich im Wartebereich oder beim Personal mit dem Coronavirus oder einem anderen Krankheitserreger anstecken. Die langen Wartezeiten (teilweise im Freien, in einem Zelt oder Ihrem Auto) begünstigen außerdem die Entstehung einer Sichelzell-Krise.

Wenn es Ihnen allerdings schlecht geht und Sie telefonisch niemanden erreichen, sollten Sie sich in die nächste Notaufnahme begeben.



GPOH-KONSORTIUM SICHELZELLKRANKHEIT

Was mache ich im Falle einer Schmerzkrise?

Telefonieren Sie mit Ihrem Arzt und probieren Sie in Abstimmung mit ihm erstmal, ob Sie zuhause klarkommen. Dafür ist es wichtig, dass Sie ausreichend Medikamente im Haus haben. Bitte überprüfen Sie das, solange es Ihnen noch gut geht. Schmerzkrise fühlen sich in der Regel sehr ähnlich an. Wenn Sie auf einmal „andere Schmerzen“ haben, weisen Sie Ihren Arzt unbedingt darauf hin. Bitte messen Sie Ihre Temperatur vor dem Anruf, damit Sie wissen, ob Sie Fieber haben, wenn Ihr Arzt Sie danach fragt.

Kann ich jetzt reisen?

Abgesehen davon, dass in der Corona-Krise weitreichende Ausgangs- und Reisebeschränkungen bestehen, sollten Sie aktuell nur reisen, wenn es sich nicht vermeiden lässt. Am sichersten sind Sie im Moment zu Hause.

Gibt es schon Fälle von COVID-19 bei Menschen mit SCD?

Ja, uns sind erste Patienten bekannt, aber glücklicherweise noch keine schweren Erkrankungsverläufe oder gar Todesfälle. Das kann sich aber jederzeit ändern. Seien Sie daher lieber vorsichtig. Wir werden auf www.sichelzellkrankheit.info regelmäßig über neue Erkenntnisse zum Verlauf von COVID-19 bei SCD bereitstellen.

Ich nehme an einer Medikamentenstudie teil. Was nun?

Wir freuen uns sehr, dass Sie die Forschung unterstützen. Vielen Dank dafür! Bitte setzen Sie sich so schnell wie möglich mit Ihrem Arzt in Verbindung. Er wird Sie darüber informieren, wie es nun mit der Studie weitergeht.

Mir geht's bestens. Kann ich mich irgendwie nützlich machen?

Informieren Sie sich in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis, ob jemand Ihre Hilfe benötigt. Kontaktieren Sie insbesondere andere Menschen mit SCD, denen es vielleicht nicht so gut geht wie Ihnen. **Machen Sie in Ihrem Bekanntenkreis außerdem Werbung fürs Blutspenden.** Es ist wichtig, dass durch die Krise kein Mangel an Blutkonserven entsteht.