

Ugonjwa wa Coronavirus (COVID-19) na wagonjwa wa CLL

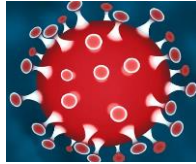
Taarifa ya Mtandao wa Mawakili wa CLL

Tarehe: January 6, 2021 (Toleo la 6 - limesasishwa kulingana na miongozo ya sasa)

Wakati wa maandishi haya, ulimwengu umekuwa ukishughulika na kirusi aina ya coronavirus SARS-CoV2 ambayo inasababisha ugonjwa wa kuambukiza unaojulikana kama COVID-19 kwa karibu mwaka. Tafiti nyingi zimekua zikiripoti kuhusu taarifa nyingi kwa upande wa magonjwa yasiyo kansa, lakini hali inabadilika haraka na sasa kuna data za mapema katika leukemia sugu ya limfu /chronic lymphoid leukemia(CLL). Habari na miongozo pia inabadilika haraka.

Mtandao wa Mawakili wa CLL (CLL Advocates Network) wanataka kutoa ushauri wa ziada haswa kwa wagonjwa wa CLL. Kauli hii itatumiwa sana kusajili wasomaji kwenye vyanzo vya kuaminika ambavyo vinaweza kuhesabiwa kusahihishwa mara kwa mara.

Hata hivyo kuna taarifa kadhaa kuhusu COVID-19 ambazo zinaonekana kuzidi kuwa na uhakika kwa wakati huu na tunataka kushiriki nawe. Mbali na hayo hapo juu, taarifa hii pia inajumuisha sehemu juu ya chanjo mpya za COVID-19 na kile wagonjwa wa CLL wanapaswa kujua, pia kuweka tahadhari na kukupa dondo

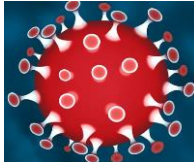


zinavyoangalia maswala ya usalama katika kinga iliyoathirika na vile vile kwenye vikundi vya kipaumbele kwa chanjo.

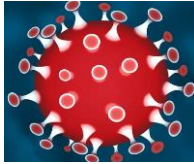
DONDOO

Wagonjwa wa saratani kwa ujumla na wagonjwa wa CLL haswa wako katika hatari kubwa zaidi ya athari na matokeo mabaya pale wanapopata maambukizi ya COVID-19.

- Wakati wagonjwa wengi wa CLL wanaweza kuwa na maambukizi mepesi au wastani na wengi watasalimika maambukizi, matokeo hayajajulikana kabisa kwa kuwa data bado haijakomaa. Takwimu za mapema zinaonyesha kuwa wagonjwa wa CLL ambao wana dalili za COVID-19 wako katika hatari kubwa sana ya shida kubwa pamoja na kulazwa hospitalini na kifo.
- SARS-CoV2 kimsingi imeenea kupitia hewa (wabebaji wakikohoa, kupiga kelele, kupiga chafya, n.k.). Maambukizi yanaweza pia kutokea kwa njia isiyo ya moja kwa moja kupitia kugusa maeneo yaliyo na vimelea katika mazingira ya karibu au vitu vilivyochafuliwa na virusi kutoka kwa mtu aliyeambukizwa, ikifuatiwa na kugusa mdomo, pua, au macho (angalia Marejeo ya WHO kwa maelezo).
- Virusi vinaweza pia kuenezwa kupitia kuvuta hewa ambayo virusi zinaweza kukaa angani, haswa ndani ya nyumba.
- Watu ambao hawana dalili au wenye dalili ndogo wanaweza kueneza maambukizo.
- kuwa na mazoea mazuri ya usafi wa kibinafsi na kufuata mapendekezo ya jumla ya afya ya umma imethibitisha kuwa bora zaidi dhidi ya COVID-19. Hii ni pamoja na:



- Kuvaa barakoa iliyowekwa vyema na vifaa vingine vya kinga binafsi (PPE). Uvaaji na Utoaji mzuri wa barakoa ni muhimu kwa ufanisi wake.
- Kuosha mikono mara kwa mara na sahihi au kusafisha mikono na sanitiza (> 60% ya pombe).
- Kupiga chafya na kukohoa kwenye mkono / kiwiko.
- safisha maeneo ya nyumbani kwako kwa sanitiza.
- Kutokugusa uso wako kwa mikono yako ikiwa haijaoshwa vizuri.
- Hakuna mawasiliano ya kibinafsi ikiwa ni pamoja na kukumbatiana, busu na kupeana mikono.
- Kuepuka umati mkubwa.
- Kudumisha umbali wa mwili wa angalau mita 1 (futi 3) au mita 2 bora (futi 6) hupunguza hatari ya kuambukizwa kwa wote.
- Chagua maeneo ya kukutana ya nje zaidi ya maeneo ya ndani kwani yana hatari zaidi (uingizaji hewa kidogo, ni ngumu kuwatenga watu).
- Acha wengine wakununulie na ufanye kazi kutoka nyumbani inapowezekana lakini hii inategemea kiwango cha maambukizo katika jamii yako.
 - Epuka usafiri wa umma na safari yoyote isiyo ya lazima.
- Tunajifunza zaidi, na matibabu yanaboreshwa, lakini SARS-CoV2 bado ni virusi vya kuambukiza na hatari, na ushahidi unaonyesha kuwa bado ipo kwa kiwango kikubwa katika jamii. Kwa hivyo, wagonjwa wa CLL wanapaswa kuwa macho na kuchukua tahadhari.

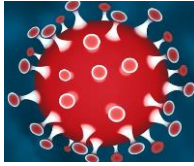


CHANJO YA COVID-19

Kupatikana kwa chanjo bora ni moja wapo ya hatua muhimu za kulinda idadi ya watu dhidi ya maambukizo yanayoweza kutishia maisha. Chanjo salama na madhubuti dhidi ya COVID-19 inachukuliwa kuwa muhimu katika vita dhidi ya janga hili. Mbio ya kutenegeneza chanjo za COVID-19 inakwenda haraka. Zaidi ya miradi 200 ya chanjo dhidi ya SARS-CoV-2 iliyo na wagombea zaidi ya 50 wa chanjo imeanzishwa kwa muda mfupi (angalia mandhari ya WHO ya chanjo za wagombea wa COVID-19). Kwa kuzingatia hitaji la dharura la chanjo za COVID-19, uwekezaji wa kifedha ambao haujawahi kutokea na ushirikiano wa kisayansi umebadilisha njia za kutenegeneza chanjo hivi karibuni. Baadhi ya hatua katika mchakato wa utafiti na maendeleo ambayo kawaida hufanyika mfululizo imekuwa au inafanyika sambamba. WHO - hata hivyo - inahakikishia kuwa mchakato wa utafiti na maendeleo unaharakishwa bila kuathiri usalama na kwamba vigezo na viwango vya kiafya na usalama vinadumishwa, kuhakikisha kuwa njia mpya haifanyi tafiti kuwa nyepesi zaidi.

Chanjo za kwanza zilizohalalishwa tangu mapema Desemba 2020 na mipango ya chanjo ilianza katika baadhi ya nchi, majadiliano juu ya usalama na ufanisi wake na maswali ambayo ni nani anayepaswa kupewa kipaumbele katika mipango ya chanjo yanaendelea kabisa.

Bado kuna mashaka mbalimbali. Hata hivyo mawazo ya ujumla kati ya wataalamu wa kiafya kwa wakati huu ni kuwa chanjo ya COVID-19 ambazo zimehalalishwa kwa

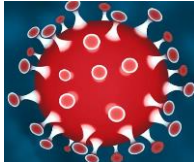


sasa zinatambulika kuwa ni salama kwa king'amuzi iliyoharibiwa. Hizi zimejaribiwa kwa watu wazee ambao wana mfumo wa kinga dhaifu, na kwa watu wenye hali za afya zilizopo hatarini. Idadi ya watu ambao walishiriki kwenye najaribuo ya kliniki ni kubwa kuhakikisha kuwa mashers yoyote yanayoweza kujitokeza kwa mtu yanaweza kugunduliwa kwenye jamii iliyoko hatarini. Chanjo zilizohalalishwa zinafanya kazi kwenye njia sawa kwa zile ambazo tayari zinatumiwa na zinachukuliwa kuwa ni salama kwa wenye saratani ya damu. Ingawaje kuna mashaka kama:

- Je! Kinga itadumu kwa muda gani?
 - Je! Chanjo inazuia uambukizi wa virusi kutoka kwa mtu aliyeambukizwa kwenda kwa mwenye afya? Uchunguzi zaidi unahitajika kujua ni kiasi gani cha kupunguzwa kwa maambukizi ya mtu hadi mtu kunaweza kuhusishwa na chanjo.
- Chanjo inapaswa kutolewa mara ngapi?
- Je! Chanjo zitaonyesha matokeo gani katika makundi tofauti?
- Na kadhalika.

Hii inamaanisha nini kwa wagonjwa leukemia sugu ya limfu / chronic lymphocytic leukemia (CLL)?

1. Makubaliano mapana kati ya wataalam wa CLL ni kwamba - kama chanjo zinavyotolewa katika nchi tofauti - wagonjwa wa CLL wanapaswa kupokea chanjo, na vilevile kwa wale wanaoishi chini ya paa moja la mgonjwa wa CLL kwa idhini ya timu yao ya huduma ya afya.

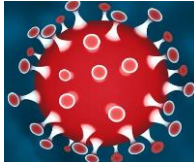


Kesi Maalumu: Wale walio na historia muhimu ya athari ya mzio kwa sehemu ya chanjo, dawa au chakula, na wale wanaofanyiwa tiba dawa/chemotherapy wanapaswa kutafuta ushauri maalum wa matibabu kabla ya kupokea chanjo.

2. Watu ambao wako kwenye dawa ya kinga mwilini huwa na matokeo yasiyo na nguvu kwa chanjo ambayo inaweza kupendekeza kuwa chanjo ya coronavirus inaweza kuwa na ufanisi mdogo katika CLL na wagonjwa wengine waliokandamizwa na kinga. Walakini, wataalam wanakubali kuwa kinga fulani ni bora kuliko kuikosa. Pia ni muhimu kutaja kuwa wagonjwa wanahitaji kupokea dozi zote za chanjo ili kupata kinga inayowezekana na kinga ya muda mrefu.

3. Katika miongozo yake inayofaa ya kudhibiti CLL katika janga la COVID-19, Jukwaa la Uingereza la CLL linawashauri wagonjwa wa CLL kuwa na chanjo za mafua angalau wiki mbili kabla ya kupokea chanjo ya COVID-19 na wanapaswa kujitenga na watoto walio na chanjo ya homa ya mafua kwa siku 7 .

4. Chanjo haibadilishi tabia zinazohitajika kama tahadhari kama kuvaa barakoa, kukaa umbali wa mita 1 - 2, na usafi wa mikono mara kwa mara. Wagonjwa wa CLL kwa hivyo watahitaji kuendelea kujikinga na kufuata sheria za usafi hapo juu wakati ugonjwa umeenea katika jamii yao.



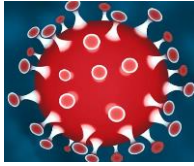
TAFADHALI TAZAMA VYANZO VIFUATAVYO UKIWA UNATAFUTA KWA JUMLA KUHUSU TAREHE TAARIFA JUU YA CHANJO NA COVID-19 YA CHANJO KWA WAGONJWA WA SARATANI YA DAMU NA WENYE KINGA DHAIFU:

Maelezo ya jumla juu ya chanjo ya COVID-19, upatikanaji wa chanjo na vikundi vya kipaumbele

- [WHO's \(World Health Organization\) COVID-19 vaccines page](#)
- [WHO's information on vaccine access and allocation](#)
- [WHO's draft landscape of COVID-19 vaccine candidates](#)
- [Advice from the British Joint Committee on Vaccination and Immunisation \(JCVI\) on the groups that should be prioritised for vaccination](#)
- [The CDC's \(USA\) info section on COVID-19 vaccines](#)
- [The Canadian Governments' Recommendations on the use of COVID-19 vaccines\(s\)](#)
- [Article published in The Lancet Microbe: "COVID-19 vaccines: the pandemic will not end overnight"](#)

Habari juu ya chanjo ya COVID-19 katika kinga iliyoathirika, kwa wagonjwa wanaougua magonjwa ya Kansa ya damu kwa ujumla na haswa kwa wenye leukemia sugu ya limfu (CLL)

- [Leukaemia Care's COVID-19 vaccination FAQs](#)
- [The CLL Support's statement](#)
- [The UK CLL Forum's practical guidelines for managing CLL in COVID-19 pandemic, the UK CLL Forum](#)
- Blood cancer UK COVID-19 Vaccine and Blood Cancer statement
- [ASH's \(American Society of Hematology\) COVID-19 and Vaccines FAQ](#)
- [The German DGHO's advice on vaccination for patient suffering from haematological diseases](#) (German Society of Haematology and Oncology)



- [Dr. Koffman from CLLAN's member, the CLL Society \(USA\), on COVID-19 Vaccines - 12/2020](#)
- [Interview with CLL-expert Dr. Anthony Mato, regarding the question whether CLL Patients should get the COVID-19 vaccine when it's available?](#)
- [Webinar: CLL Support and UK CLL Forum's Update on the COVID Vaccine Rollout \(date: 16 Dec 2020\)](#)

MUHIMU: Mtandao wa Mwakili wa CLL unapanga kufanya mkutano mtandaoni kuhusu "Chanjo ya COVID-19 katika CLL na saratani zingine za damu na wagonjwa wengine wasio na kinga - Chanjo ya wasio na kinga?"

Tafadhali angalia habari (tarehe, jopo la spika, nk) kwenye tovuti yetu

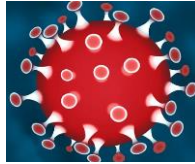
MPANGO MIKAKATI

Mlipuko wa coronavirus umesababisha usumbufu mkubwa kwa maisha ya kila siku na sote tunasikia mabadiliko haya kwa undani. Sisi sote tunahitaji kujifunza jinsi ya kuzunguka kwa mafanikio katika mazingira haya mapya. CDC inatoa mwongozo wa vitendo juu ya jinsi ya kukabiliana na COVID-19 katika maisha yetu ya kila siku na jinsi ya kukaa salama wakati wa kwenda nje, ikiwa ni pamoja na kufanya safari, kutembelea mbuga, kutumia usafiri, kusafiri, n.k. Ukiamua kujitokeza katika mazingira ya umma, tunapendekeza kuangalia mapendekezo haya.

COVID-19, wengi wetu tunakabiliwa na mawazo yanayotia wasiwasi na kuhisi wasiwasi kwa watu walio katika mazingira magumu.

COVID-19 inasambaa kwa haraka, na inaleta hali ya wasiwasi na inayobadilika kwa haraka.

Itasaidia kama tukiweza kuweka mikakati kadhaa ya kukabiliana na mfidhaiko wa akili wakati wa janga hili linaloendelea.



Chini utapata tovuti zilizo na vidokezo na ushauri wa kupendeza juu ya jinsi ya kutunza afya yetu ya akili

- [WHO \(#Healthy at Home - Looking after our mental health\)](#)
(Information available in various languages)
- [Psychology Today \(7 Ways to Cope With COVID-19\)](#)

Vyanzo vingine vilivyochaguliwa na vya kuaminika vya habari

COVID-19 and CLL specific information

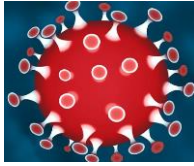
- [ASH \(American Society of Hematology\) FAQs](#)
- [CLL Society COVID-19 updates](#)
- [UK CLL Forum website](#)

Taarifa maalum zaa COVID-19 na CLL

- [Blood cancer UK](#)
- [Cancer research UK](#)
- [Leukaemia Care UK](#)
- [NIH \(National Institutes of Health\) USA](#)
- [ASCO \(American Society of Clinical Oncology\):](#)
- [German DGHO \(German Society of Haematology and Oncology\)](#)
- [Onkopedia \(a guideline portal for practising doctors in Germany, for CLL-specific information see chapter 6.2.13 Chronische Lymphatische Leukämie \(CLL\)\)](#)

Habari ya jumla ya COVID-19 na habari kwa watu walio katika mazingira magumu

- [CDC \(Center for Disease Control USA\)](#)
- [WHO \(World Health Organization\)](#)
- [UW \(Univ. of Washington\) IDEA program- Treatment and Clinical Trials](#)
- [Johns Hopkins COVID-19 Dashboard mapping global cases](#)
- [Government of Canada](#)



Pia tafadhali wasiliana na mamlaka inayofaa ya kitaifa na kikanda ya afya na serikali yako kwa hali yako, kanuni na miongozo yako.

Mtandao wa Mwakili wa CLL hautoi ushauri wowote wa matibabu. Tunakuomba uangalie mapendekezo yetu na wataalamu na mamlaka husika.

WAJIBIKA WEWE NA WENGINE

Ni jukumu la kila raia kutathmini hatari yake ya kuambukizwa (na kueneza) COVID-19. Tathmini halisi ya hatari ni muhimu sana kwa makundi ya watu wenye mfadhaiko wa kinga.

TAFADHALI TUSAIDIE NA KUENDELEA

- Kutetea na kuongeza ufahamu na serikali ya mtaa wako na watoa huduma za afya.
- Kukumbusha watoa uamuzi wako wa Sera ya Afya na wadau wengine wa afya kuhusu makundi ya wagonjwa walio katika hatari kubwa hasa walio na ugonjwa wa kansa ya damu.
- Kushirikisha namna / mazoea bora ya maisha .

Kaa salama.!

Timu yako ya *Mtandao ya Mwakili ya CLL/ CLL Advocates Network Team*
Wasiliana nasi info@ccladvocates.net

Tag us on [Twitter](#) or [Facebook](#)