

Tabella 2 : Considerazioni generali per i malati di cancro durante la pandemia di COVID-19

Che cos'è un coronavirus e cos'è COVID-19?

I coronavirus sono una famiglia di virus in grado di causare il raffreddore comune. A volte possono causare malattie respiratorie più gravi come la sindrome respiratoria acuta grave (SARS, dall'inglese "Severe Acute Respiratory Syndrome") e la sindrome respiratoria mediorientale (MERS, dall'inglese "Middle-East Respiratory Syndrome").

Il COVID-19 è una malattia legata al beta-coronavirus di recente scoperta, chiamata Sindrome Respiratoria Acuta Grave - Coronavirus 2 (SARS-CoV-2), segnalata per la prima volta in Cina a dicembre 2019. È un RNA-virus, altamente infettivo, che produce livelli di letalità più elevati rispetto ai virus influenzali e H1N1. L'11 marzo 2020 il Direttore Generale dell'Organizzazione Mondiale della Sanità ha dichiarato COVID-19 una pandemia globale .

Che cos'è una pandemia?

Una pandemia è un'infezione che si è diffusa in diversi paesi o continenti, di solito colpisce un gran numero di persone. Al momento della stesura del documento, COVID-19 stava colpendo 209 paesi e territori in tutto il mondo con oltre 1.563.000 di pazienti infetti accertati e provocando oltre 91.830 decessi. In quel periodo, l'Italia, la Spagna, gli Stati Uniti, la Francia, la Cina e l'Iran erano i paesi che registravano il più alto tasso di mortalità per malattia.

È probabile che io abbia una malattia grave se risulterò positivo alla malattia COVID-19?

In generale, COVID-19 si diffonde in modo simile al comune raffreddore o al virus dell'influenza, con la stragrande maggioranza dei soggetti che contraggono un'infezione asintomatica o che presentano sintomi da lievi a moderati.

I sintomi lievi sono generalmente gestiti stando a casa e trattando i sintomi come nel caso di raffreddore o influenza.

Analogamente ad altri coronavirus, può occasionalmente portare a grave polmonite virale e grave difficoltà respiratoria acuta e più raramente può essere fatale.

Chi è a maggior rischio di grave infezione respiratoria? Come malato di cancro, sono a rischio più elevato?

Forme gravi d'infezione respiratoria si riscontrano principalmente negli anziani, nelle persone con sistema immunitario indebolito e nei pazienti con gravi comorbidità (cancro, diabete, malattie polmonari e cardiache, insufficienza renale, malattie autoimmuni, trapianti di organi, immunosoppressione) o durante la gravidanza.

Per questi motivi, le raccomandazioni per evitare l'infezione devono essere seguite con particolare attenzione dai malati di cancro.

In effetti, nonostante le limitate prove disponibili per trarre conclusioni definitive, due rapporti dalla Cina hanno chiaramente evidenziato che i pazienti con cancro avevano un rischio più elevato d'infezione da SARS-CoV-2 e un rischio maggiore sia di essere ricoverati in un reparto di terapia intensiva che di morte.

Ciò potrebbe essere probabilmente spiegato dal fatto che i malati di cancro possano presentare: una ridotta risposta



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

immunitaria a causa della malattia stessa, complicanze post-chirurgiche, effetto immunosoppressivo dei trattamenti (chemioterapia, cortisone, radioterapia, trapianto), uno stato di scadute condizioni generali, malnutrizione e/o cachessia.



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

Tuttavia, il livello d'immunosoppressione varia e dipende dalla forma fisica del paziente, dal tipo di terapia ricevuta, dal tempo trascorso dall'ultima terapia, dalla presenza di neoplasie ematologiche, dal trapianto di midollo osseo, dall'età e dalle comorbilità dei pazienti.

Pertanto, se ti stai sottoponendo ad un trattamento per il cancro o sei stato trattato in passato, puoi contattare i tuoi medici o il tuo centro medico per chiedere informazioni sul rischio complessivo di infezione da COVID-19.

In che modo il SARS-CoV-2 virus si diffonde?

SARS-CoV-2 è un virus che viene principalmente trasmesso per via aerea e si diffonde da persona a persona quando un individuo infetto parla, tossisce o starnutisce. Il virus si diffonde attraverso le goccioline respiratorie dalle vie aeree delle persone infette e può raggiungere direttamente gli occhi, il naso o la bocca delle persone che sono in stretto contatto con il paziente (entro circa 2 metri).

In alternativa, le goccioline possono raggiungere superfici varie. Le persone che tocchino qualcosa su cui sono cadute tali goccioline possono contaminarsi (toccando i propri occhi, naso o bocca) o contaminare altre persone (attraverso un contatto personale ravvicinato come abbracciare o stringere la mano) che a loro volta si toccheranno gli occhi, naso o bocca.

Quali sono i sintomi?

I sintomi compaiono più comunemente 2-14 giorni (in media 4 giorni) dopo l'esposizione e comprendono febbre, tosse, naso che cola, mal di gola, stanchezza, dolori muscolari e diarrea. È stata anche segnalata un'insorgenza improvvisa isolata di perdita dell'olfatto e/o perdita del gusto (anche in assenza di sintomi del tratto respiratorio superiore), ma ciò non è comune.

IMPORTANTE! Consultare immediatamente un medico in caso di: febbre alta (superiore a 38 °C o 100,3 °F), difficoltà respiratoria, respiro corto, dolore toracico, confusione, labbra o viso blu.



Tabella 3: Come posso proteggermi? Esiste un protocollo o una particolare procedura che le persone affette da cancro dovrebbero seguire per evitare l'infezione da coronavirus COVID-19?

Come posso proteggermi?

Seguire le raccomandazioni delle autorità Nazionali e Sanitarie.

Prevenzione primaria: in assenza di un trattamento specifico per COVID-19, il modo migliore per prevenire la malattia COVID-19 è evitare di essere esposti al virus SARS-CoV-2.

La prevenzione primaria può essere eseguita implementando alcune rigide misure igieniche e comportamentali.

Al momento della stesura di queste indicazioni, i casi COVID-19 sono in rapido aumento: sebbene queste indicazioni siano particolarmente restrittive, non ti suggeriamo di ridurre il livello di consapevolezza del pericolo fino a quando l'epidemia non diminuisca considerevolmente e la situazione locale (nella tua zona) sia migliorata
[WP]



Misure d'igiene personale ed ambientale.

L'importanza delle misure igieniche è stata riconosciuta da tutte le società oncologiche esaminate.

Le raccomandazioni includono:

Igiene personale:

- ✓ Lavati spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi (è solo il tempo necessario per cantare due volte "Tanti auguri a te").
- ✓ Usa disinfettante per le mani con il 70% o più di soluzione alcolica fino a quando non riesci lavarti le mani con acqua e sapone (se possibile, porta sempre con te un disinfettante per le mani!).
- ✓ Evita di toccare gli occhi, il naso e la bocca. **Lavati prima le mani !**
- ✓ Tossisci e starnutisci in un tovagliolo di carta, quindi gettarlo immediatamente nella spazzatura. In alternativa, se non hai fazzoletti, tossisci e starnutisci nel gomito (mai nelle mani!).
- ✓ Durante i trattamenti antitumorali orali, la cavità orale può essere una delle principali fonti d'infezione, quindi oltre alla normale igiene orale, ricorda di fare sciacqui con un collutorio antibatterico.

Igiene Ambientale:

- ✓ Pulire e disinfettare regolarmente oggetti e superfici a casa (normali salviette e spray domestici uccideranno il virus) e in ufficio (utilizzare i tessuti usa e getta e poi gettarli via)
- ✓ Ricordare di pulire i punti che le persone toccano molto, come: maniglie delle porte, telefoni, tastiere, sedie, superficie del tavolo e interruttori della luce. (Come riportato dall'OMS, i coronavirus possono sopravvivere sulle superfici da alcune ore fino a diversi giorni).
- ✓ Toccare il minor numero possibile di oggetti in veicoli, negozi, ospedali (chiavi, maniglie, corrimano, contanti, tastiera per il codice pin sia nel POS del negozio che presso i bancomat).
- ✓ Lavare le verdure e la frutta acquistate.



Atteggiamenti da modificare:

Poiché la pandemia peggiora rapidamente e i pazienti oncologici corrono un rischio maggiore d'infezione da COVID-19, il primo passo verso il controllo del COVID-19 è offerto da un forte controllo dei rischi d'infezione e degli ambienti. Pertanto, in questa fase della pandemia, sono fortemente raccomandate rigide politiche di "stare a casa" e di "non riunirsi in pubblico".

Resta a casa !!! ... e non riunirti nemmeno a casa tua !!!

Pratica il "distanziamento sociale" anche se ti senti bene!

I pazienti oncologici attualmente sottoposti a radioterapia o chemioterapia o per i quali sia trascorso poco tempo dall'ultimo trattamento (terapie immunosoppressive o corticosteroidi), che hanno gravi comorbidità (malattie respiratorie gravi, cardiovascolari, autoimmuni), anziani o sottoposti a trapianto di midollo osseo devono essere particolarmente attenti a seguire le misure di "stare a casa" ed "evitare di riunirsi", poiché il loro sistema immunitario può essere depresso dal trattamento.

Dovresti evitare di uscire da casa a meno che non sia essenziale.

Non dovresti andare a fare acquisti nemmeno per generi di prima necessità, cibo, medicine o fare esercizio fisico. Puoi utilizzare i servizi di consegna da supermercati ed "acquisto on-line" o chiedere ad amici, familiari o vicini di ritirare lo shopping e le medicine per te. Dovrebbero lasciarli fuori dalla tua porta.

Se non sei attualmente in cura e devi lavorare, attiva il lavoro a domicilio e le attività scolastiche da casa (vai al lavoro solo se non puoi lavorare da casa).

Usa i servizi di tele-sanità e la posta elettronica, invece di consultare il tuo medico di persona, quando possibile. Se hai bisogno di una prescrizione farmacologica, il medico può prescriberla elettronicamente mentre rimani a casa.

Resta in contatto con gli amici attraverso i "social", sfrutta le possibilità di evitare gli incontri attraverso l'uso dei "social" e delle risorse informatiche, ed evita di radunarti a casa con persone esterne alla famiglia.

Durante questo periodo, è consigliabile non invitare o accettare ospiti e amici a casa ed evita i servizi di "baby-sitter" a casa...possono essere una fonte d'infezione da parte dell'ambiente esterno

(Fai attenzione!!! Le persone infette da Coronavirus possono sembrare apparentemente sane o asintomatiche!)

Nel caso in cui tu sia obbligato ad uscire di casa per estrema necessità:

- ✓ Evita di frequentare zone pubbliche, spazi fisici densamente popolati (cinema, teatri, feste, ogni ambiente affollato)



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

- ✓ Evita l'uso dei trasporti pubblici (treni, autobus, metropolitana, taxi e ambulanze non individuali).
- ✓ Dal panettiere, prendi i panini, i cornetti ed il pane in negozio solo con una borsa o con una busta con i manici e meglio ancora acquista prodotti da forno confezionati.
- ✓ Evita di viaggiare !!!



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece



Evita strette di mano, abbracci, saluti con baci, evita di stare in piedi o seduto vicino a persone, amici e familiari ... e mantieni la distanza di circa 2 metri, anche se sei a casa! (fino a quando l'epidemia di COVID-19 si ridurrà)

Evita di condividere cibo e utensili da cucina (posate, bicchieri, tovaglioli ecc.) ed altri tipi di oggetti senza pulirli correttamente

Arieggia frequentemente la tua casa e trascorri del tempo in ambienti con adeguato ricambio d'aria.

Evita in particolare qualsiasi contatto con persone che presentino sintomi d'infezione respiratoria (starnuti, tosse, mal di gola o respiro corto, dolori muscolari diffusi o febbre) e non condividere con loro oggetti personali.

Evita il contatto con persone che arrivino dall'estero, con o senza sintomi simil-influenzali

Pazienti oncologici attualmente guariti e pazienti non in trattamento

Se sei un paziente guarito o "lungo sopravvivate" da malattia oncologica o è trascorso molto tempo dall'ultimo trattamento, potrebbe non essere necessario seguire misure così rigorose, soprattutto se non sei anziano, non hai avuto un trapianto di midollo osseo e non hai altre ragioni per cui il tuo sistema immunitario possa essere indebolito. Puoi chiedere al tuo team oncologico il tuo rischio d'infezione ed eventuali precauzioni specifiche necessarie nel tuo caso.

Tuttavia, durante una pandemia, come quella in cui viviamo al momento, devi prestare attenzione ai messaggi delle autorità locali, dal momento che possono imporre ulteriori misure per il controllo della pandemia (come il rigoroso "rimanere a casa" e "non riunirsi"). Inoltre, le misure d'igiene personale e ambientale, nonché la maggior parte delle restrizioni comportamentali (distanziamento sociale, lavaggio delle mani frequente e adeguato, evitare di riunirsi, mantenere le superfici pulite e disinfettate e non toccare il viso quando non si lavano le mani) dovrebbero essere comunque adottate. Chiedi al tuo medico!

Durante la pandemia, evita i viaggi internazionali non indispensabili ed i viaggi in nave (anche se sono ammessi nel tuo paese) e resta a casa! Ciò contribuirà al controllo dell'epidemia di COVID-19 e ridurrà il tuo rischio di esposizione. [WP] Nota che in alcuni Paesi puoi contattare le autorità locali per essere informato su eventuali misure specifiche da seguire quando visiti quel Paese.



Uso della maschera:

Fino ad oggi l'uso routinario delle mascherine facciali non era raccomandato, in generale e perfino per i soggetti vulnerabili, a meno che il soggetto in questione fosse malato. Invece più recentemente l'indicazione del Centro di Controllo e Prevenzione di Malattia (degli Stati Uniti) e del **Centro Europeo di Controllo e Prevenzione di Malattia**, hanno suggerito a tutta la popolazione d'indossare una mascherina o un qualsiasi indumento per coprire la bocca quando ci si trovi **in posti affollati**, anche se si fosse asintomatici. Questo aiuterà a ridurre il rischio di trasmissione virale da individui che abbiano contratto il virus ma non lo sappiano.

La stessa indicazione dovrebbe essere seguita dai pazienti oncologici.

Devi indossare una mascherina o un qualsiasi indumento per coprire la bocca quando ti trovi **in posti affollati, anche se fossi asintomatico/a**.



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

L'uso di mascherine facciali nell'ambito della comunità dovrebbe essere solo considerata una misura complementare e non il rimpiazzo delle misure preventive stabilite che sono state descritte precedentemente.

L'uso di mascherine facciali è obbligatorio quando vai in visita presso il Centro Oncologico, sia per te che per le persone che ti accompagnano.

Ci sono alcuni sospetti che l'uso scorretto di una maschera possa aumentare il rischio di infezione.

Ciò può essere dovuto al posizionamento errato della maschera o al frequente contatto delle mani con il viso (ad es. per l'appannamento degli occhiali, per grattarsi a causa di prurito, la sensazione di necessità di riposizionare correttamente la maschera, per il ripetuto rimuoverla e ri-indossarla per qualsiasi motivo).

Il paziente deve essere istruito sulla corretta applicazione della maschera, sul suo posizionamento e rimozione.

Ricorda! Non toccare la superficie esterna della maschera e lavati le mani immediatamente prima e dopo la sua rimozione. La maschera non deve essere riutilizzata!

Poiché l'uso della maschera contribuisce ad un errato senso di sicurezza, ricorda che l'uso della maschera non ti protegge completamente e che devi mantenere una distanza sufficiente da altre persone (circa 2 metri).



Tavola 4: Cosa fare se si è sintomatici?

Esiste un vaccino od una terapia?

Esiste una dieta o degli integratori efficaci contro l'infezione da COVID-19?

Cosa fare se qualcuno in famiglia è sintomatico?

(o se è asintomatico ma potenzialmente infetto)

Dovresti evitare:

- Persone infette sia sintomatiche che asintomatiche, finché il loro test diventi negativo
- Individui asintomatici ma potenzialmente infetti (che siano stati esposti a persone positive al test), per 14 giorni di quarantena / test negativo
- Leggermente sintomatici (e test non eseguito dalle autorità sanitarie locali), per 14 giorni e siano asintomatici (chiedi al tuo medico)

Se fosse possibile vivere in alloggi differenti ma questo non è possibile nella maggioranza dei casi, evita i contatti stretti. Evita di condividere il letto (se possibile), il cibo e gli utensili della cucina (posate, bicchieri, tovaglioli, asciugamani del bagno e della doccia, asciugamani per le mani, strofinacci, etc) e ogni altro oggetto se non pulito in maniera corretta. Se possibile, evita di usare spazi condivisi, come cucina e bagno, e ricorda di ventilarli regolarmente. Se non hai un secondo bagno o WC, pulisci il bagno condiviso, disinfettando le superfici che devi toccare. Quando condividi un ambiente, mantieni la distanza di sicurezza!!! (2 metri). Informa il tuo partner dell'importanza di essere isolato per 14 giorni. Non deve sbattere la biancheria sporca, altrimenti potrebbe diffondere il virus nell'aria. In lavatrice si possono lavare tranquillamente i propri indumenti con quelli di altre persone. Smaltire regolarmente i rifiuti domestici. Una limitazione di questa misura può essere che le persone che vivono nella stessa casa possono essere già infettati al momento dei sintomi e/o della diagnosi



Cosa fare se si è sintomatici?

IMPORTANTE! Dovete contattare il medico in caso di: febbre alta (maggiore di 38°C o 100.3°F), dispnea, dolore toracico, confusione, cianosi. Contattare immediatamente il vostro medico o il Centro Oncologico di riferimento.

Attenzione: se state assumendo un trattamento oncologico attivo (chemioterapia, radioterapia, immunoterapia) e avete febbre, indipendentemente da altri sintomi, contattate immediatamente il vostro medico o Centro Oncologico. Potreste avere effetti collaterali legati al trattamento che necessitano un inquadramento clinico e potrebbe essere necessario il ricovero. Se fosse sospettata l'infezione da COVID-19, dovrete sottoporvi a test specifici.

Cosa fare in caso di contatto con una persona infetta e/o voi siete asintomatici/debolmente sintomatici o con infezione da COVID-19 sospetta o documentata?

Molte persone infette da COVI-19 sono asintomatiche o debolmente sintomatiche (sintomi simil-influenzali o raffreddore).

Azione: Se si verificano sintomi lievi come febbre, rinorrea, tosse secca moderata, o altri sintomi lievi contattare il medico mediante consulto telefonico e rimanere a casa!

L'accesso ai presidi di emergenza territoriale deve essere riservata ai paziente con sintomi severi.

Semplici misure da seguire quando si è sintomatici: coprire naso e bocca quando si starnutisce. Se usi il fazzoletto, gettalo subito nella spazzatura. Se non avete un fazzoletto, starnutite o tossite nella piega del gomito.

Usa il paracetamolo per ridurre la febbre.



Vivere in casa: se si è infetti o si sospetta l'infezione da COVID-19, dovrete restare in quarantena, lontano dalla vita sociale (ovvero mantenere il cosiddetto "distanziamento sociale"), fino alla completa guarigione. Questa è la misura con il maggior impatto per interrompere la trasmissione del virus.

- Se siete autosufficienti, non siete anziani e non avete gravi comorbidità, spostate gli altri famigliari in un altro alloggio, se possibile.
- In caso contrario, restate nella vostra dimora ma non dividete il letto (se possibile), non condividete il cibo e gli utensili da cucina (posate, bicchieri, tovaglioli, asciugamani del bagno e della doccia, asciugamani per le mani, strofinacci, etc) e ogni altro oggetto se non pulito in maniera corretta. Se possibile evitate di condividere gli spazi comuni, come cucina e bagno, e ricordarsi di aprire regolarmente le finestre negli spazi condivisi (se possibile). Se non avete un secondo bagno o un secondo WC, pulisci il bagno in comune disinfettando le superfici che devi toccare. Quando condividete gli spazi, mantenete la distanza di sicurezza!!! (2 metri). Informa i tuoi conviventi dell'importanza del tuo auto-isolamento per 14 giorni. Non sbattere i tuoi indumenti sporchi, altrimenti potresti diffondere il virus nell'aria. Nella lavatrice puoi lavare tranquillamente i tuoi indumenti con quelli di altre persone. Smaltisci regolarmente i rifiuti domestici. Un limite di questa misura può essere che i tuoi conviventi possono essere già infetti al momento della comparsa dei sintomi o della diagnosi..

Esiste un vaccino o una terapia contro il COVID-19?

Vaccini: Non esistono vaccini.

Da marzo 2020, sono stati testati alcuni vaccini in volontari sani. In ogni caso ci vorranno anche 12 mesi prima che un vaccino sia disponibile per l'uso.

Fino ad allora, le misure comportamentali rimangono il pilastro contro la diffusione dell'infezione.

Farmaci: Non esiste terapia farmacologica per i pazienti asintomatici o paucisintomatici. La terapia è simile a quella per il raffreddore o l'influenza.

Siccome la situazione è in rapida evoluzione, sarai informato dal tuo medico circa la tua terapia in caso dovessi sviluppare un'infezione severa da COVID-19. (Richiedi al tuo medico di utilizzare il tele-consulto).

Diversi farmaci sono testati in studi clinici, la maggior parte utilizzata in caso di infezione grave da COVID-19.

La Cloroquina, un farmaco contro la malaria, ha dato risultati incoraggianti. Attualmente è utilizzata nei pazienti con infezione severa da COVID-19. In ogni caso non esistono attualmente studi clinici controllati che definiscano la reale efficacia della cloroquina nell'infezione da COVID-19.

Esistono farmaci per prevenire l'infezione da COVID-19?

Fino ad oggi, non ci sono farmaci raccomandati per prevenire l'infezione da coronavirus.

Gli antibiotici agiscono solo contro le infezioni batteriche e non sono efficaci nel prevenire l'infezione da coronavirus.



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

Esistono diete o integratori, o medicine alternative/complementari (CAM) efficaci contro l'infezione da COVID-19?

Contrariamente ad alcune notizie comparsa sul WEB, non ci sono evidenze che diete, CAM o integratori (alimenti, superalimenti, infusione endovenosa di nutrienti, vitamine, minerali, aminoacidi, antiossidanti o altri nutrienti) possano essere d'aiuto contro l'infezione da COVID-19 rafforzando il sistema immunitario.

Un avviso dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) sui falsi miti riguardo il coronavirus è accessibile nel WEB

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

Tabella 5: Tieniti in salute e goditi il tempo passato a casa
Consigli per gestire l'ansia e lo stress!



Tieniti in salute

Un atteggiamento salutista può avere un impatto positivo contro il rischio di ammalarsi (incluso circa la tendenza e severità nel contrarre infezioni virali, febbre o raffreddori; circa la probabilità di ammalarsi di tumore, malattie cardiovascolari e diabete).

Tieniti in salute più che puoi!

- **Respira aria fresca!**
Arieggia frequentemente la tua casa e passa del tempo in ambienti con ricambio d'aria.
 - Apri le finestre ogni giorno, più volte al giorno
 - Puoi passare del tempo nel tuo giardino privato, specialmente se c'è bel tempo. Ma ricorda il mantenere una "*distanza sociale*" perfino dai membri della tua famiglia!
- **Pratica una blanda attività fisica**
- **Tieniti occupato/a e goditi il tuo tempo!**
 - Questo è il periodo giusto per dedicarti ai tuoi hobbies domestici!
 - Usa la tua creatività! Puoi cucinare, disegnare, e dedicarti ai giochi da tavolo...
 - Prenditi cura della tua casa. E a proposito del tuo guardaroba? In alcune zone è ancora periodo di "cambio di stagione"! Questo potrebbe essere il momento giusto per fare alcune delle attività a casa per cui non hai mai tempo!
 - Oh! Sì, è il momento di passare del tempo piacevolmente costruttivo con la tua Famiglia. Ricorda di mantenere la "*distanza sociale*".
 - Ascolta la radio, guarda la TV oppure segui programmi rilassanti online. (Cerca di evitare i programmi che enfatizzano troppo l'emergenza pandemica del COVID-19. Non ti sono d'aiuto). Opta preferibilmente per programmi piacevoli.
 - Rilassati e passa più tempo con i tuoi amici attraverso l'uso di tecnologie che favoriscano il mantenimento della "*distanza sociale*" (Face-book, Instagram), blogs and microblogs (Blogs, Twitter), attraverso messaggi di testo e telefonate, o video-chiamate (Zoom, Skype, etc).
 - E' anche tempo per un po' di videogiochi
 - Passa alle forme di lavoro da casa e alle attività scolastiche da casa.
 - Assicurati di avere abbastanza farmaci per gestire le tue esigenze dei prossimi 30 giorni.
 - Approfitta di servizi di consegna a domicilio da supermercati, e di acquisto online, o chiedi ad amici, familiari e vicini di casa di fare acquisti e prendere medicinali al tuo posto. Chiedi loro di lasciare le cose fuori dalla tua porta.
- **Riposati se ne hai bisogno ...ne hai il tempo!**
- **Bevi molta acqua/idratati**
 - Ti aiuterà a stare bene ed essere in forma
 - Ricorda che le persone anziane e più vulnerabili possono avere un ridotto senso della sete(programma la tua quantità d'acqua giornaliera e quando assumerla. Sei come un fiore!
- **Evita fumo ed alcool**
 - Sono dannosi per la salute, indeboliscono il sistema immunitario e potrebbero favorire le infezioni virali
- **Ti trovi a casa in un ambiente chiuso, hai bisogno di aria fresca!**
- **Mangia in modo sano:**
 - Assumi più frutta e verdura (ricorda di lavarli meticolosamente)
 - Riduci l'assunzione di grassi animali
- **Se hai animali a casa**
 - Non ci sono evidenze scientifiche che animali come cani o gatti possano infettarsi con il coronavirus. Puoi passare piacevolmente il tuo tempo con i tuoi animali domestici.
- **Dormi molto**



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

- Gestisci il tuo stress.



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

:

Stress e ansia

L'epidemia del coronavirus 2019 (COVID-19) può essere fonte di stress. Paura ed ansia circa questa malattia possono essere travolgenti.

Sono stressato?

Ecco alcuni segni che possono suggerire tu sia stressato

Riconoscere questi segni è particolarmente importante per le persone vulnerabili allo stress, come quelle che sappiano già di essere affette da problemi psicologici.

- Ti senti ansioso, nervoso, facilmente irritabile, tendi a biasimare gli altri o a litigare, ti senti irrequieto, agitato e non riesci a rilassarti o a dormire? Ti senti abbattuto e poco in forma, non riesci a concentrarti o hai difficoltà di memoria, hai difficoltà a portare a termine il tuo lavoro e ti senti distratto? Il tuo appetito è cambiato o hai mal di testa? Preferisci stare sempre solo?
- Quanto suggerito nella sezione *tieniti in salute* ti può essere utile.

Ti consigliamo anche di:

- Essere creativo/a circa come tenerti in contatto con gli altri. Leggi i suggerimenti sopra riportati su come rilassarti e passa più tempo con i tuoi amici attraverso l'uso di tecnologie che permettano di mantenere la "distanza sociale".
- Telefona o chiama on-line le persone di cui hai fiducia (membri di famiglia, amici, chi rappresenti per te una guida spirituale/religiosa in cui credi) e condividi con loro le tue esperienze, sensazioni e preoccupazioni. Questo può essere di grande aiuto.
- Lasciati coinvolgere da attività piacevoli e cerca di accettare le circostanze che non possano essere cambiate
- Rilassa il tuo corpo e la tua mente attraverso meditazione, yoga, blanda attività fisica, camminare, la musica, letture piacevoli e pratica la respirazione lenta e controllata ed il rilassamento muscolare.
- Comprendi che possa essere normale sentirsi ansiosi o preoccupati. Cerca di mantenere la speranza e pensa positivo. Cambia il tuo motto da "questo è un momento terribile" a "questo è un momento terribile, ma lo posso superare".
- Se ti accorgi che ti stressa seguire i notiziari, riducine la tua esposizione, specie prima di coricarti.
- Mangia cibo sano (evita cibi troppo zuccherati, alcool, e troppa caffeina).
- Mantieni le tue attività quotidiane e le tue scadenze il più possibile, nonostante i disagi. Per esempio, continua a svegliarti ad orari regolari anche se lavori da casa.
- Aumenta le abitudini positive di superamento delle avversità che per te siano state efficaci in passato.
- Programma in anticipo come evitare di rimanere a corto di rifornimenti e medicinali (come descritto nei paragrafi precedenti)
- Dormi un adeguato numero di ore. Le buone abitudini per il sonno includono:
 - Segui la solita routine del sonno (soliti ritmi di sonno e veglia)
 - Cerca di riposare quando sei stanco, ma se non riesci a dormire, prova con attività rilassanti come ascoltare audiolibri o meditazioni attraverso App gratuite.
 - Evita caffeina, nicotina, ed alcool nelle 4-6 precedenti il sonno
 - Evita sonnellini di giorno ad eccezione di sonnellini inferiori ad un'ora ed antecedenti alle 3 del pomeriggio, se necessario.
 - Usa il tuo letto solo per dormire.
 - Spegni ogni tipo d'illuminazione e tieni il telefono lontano dal letto. Oltre a questo, due ore prima di coricarti, evita la luce del computer, della TV o del telefono.
 - L'esercizio fisico può favorire la qualità del sonno e reduce lo stress

Le misure per stare in salute sopra riportate possono aiutarti a sentirti meglio. Se continui a sentirti stressato/a



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

parlane col tuo medico.



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

Puoi trovare informazioni più dettagliate su come supportare il tuo stato fisico e psicologico sul sito della American Cancer Society (sia in Inglese che in Spagnolo):

ACS <https://www.cancer.org/latest-news/tips-for-staying-healthy-while-stuck-at-home.html>

ACS <https://www.cancer.org/latest-news/nurture-your-emotional-health.html>

CDC <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>
<https://health.ri.gov/publications/guidelines/coping-with-stress.pdf>



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

Tabella 6: Fidati del tuo medico e del tuo team di cura

Fidati del tuo medico e del tuo team di cura

L'obiettivo del tuo team di cura è tenerti al sicuro e garantirti un'alta qualità di cura.

Durante il prolungarsi dell'epidemia potrebbero essere prese misure drastiche per ridurre la frequenza delle visite in ospedale per i pazienti oncologici.

Ciò in base a:

1. L'esperienza della Cina (ospedale di Zhongnan dell'Università di Wuhan Hubei) dove si è visto che l'incidenza dell'infezione da COVID-19 era particolarmente alta tra i pazienti oncologici. I risultati oncologici sono stati influenzati negativamente, inoltre vi era una maggiore probabilità di morte precoce dovuta a infezione da COVID-19.
2. La possibile carenza di personale durante l'epidemia di COVID-19
 - Riassegnazione del personale sanitario per coprire la richiesta dovuta a COVID-19
 - Personale sanitario in quarantena o auto-isolamento

Fidati del tuo medico e del tuo centro oncologico su come comportarsi.

Nella maggior parte dei casi il rischio di infezione da coronavirus e le relative complicanze superano i vantaggi di un trattamento oncologico. Il tuo oncologo potrebbe suggerirti di omettere/rinviare uno o più cicli finché il rischio di infezione non si riduca.

Se sei stato in contatto con un paziente COVID-19 e sei in quarantena, la chemioterapia dovrebbe essere rinviata fino al termine del tempo di incubazione (14 giorni).

In caso di infezione conclamata, la terapia verrà interrotta e ripresa solo quando non sarà risolta l'infezione.

Tramite telemedicina, discuti col tuo medico sui benefici e i rischi di continuare o rinviare la terapia e sulla possibilità di rinviare la seduta.

La possibilità di posporre il trattamento o di incrementare l'intervallo tra i trattamenti, viene definito su base individuale, in base all'andamento clinico, alle caratteristiche biologiche della malattia, e i rischi potenziali di un'infezione severa da COVID-19.

Durante la pandemia è più sicuro e ragionevole:

- Posporre gli esami e le visite non urgenti di follow-up
- Rinviare gli interventi chirurgici di elezione soprattutto nei pazienti ad alto rischio (per età o comorbidità). Il rischio di complicanze è maggiore nei soggetti sottoposti a chirurgia oncologica il mese precedente l'infezione da COVID-19.
- Dare la priorità chirurgica alle emergenze oncologiche e ai tumori aggressivi (per evitare la mortalità neoplastica)
- Rinviare e riprogrammare la chemioterapia adiuvante (soprattutto se il beneficio della chirurgia e della radioterapia è alto, mentre l'effetto che chemioterapia adiuvante è minimo o dubbio).
- Rinviare trattamenti come i bisfosfonati (utilizzati per ridurre gli eventi scheletrici) e i salassi (nelle policitemie, emocromatosi)
- Somministrare i trattamenti chemioterapici "salvavita".



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

L'epidemia di COVID-19 può modificare le modalità operative dei Centri Oncologici

L'epidemia da COVID-19 può influenzare le modalità operative dei Centri Oncologici. Diverse misure di sicurezza vengono attuate per ridurre l'esposizione dei pazienti. Gli operatori sanitari potrebbero essere riassegnati in differenti dipartimenti sanitari in base alle esigenze. E' possibile che le visite pianificate nel vostro centro oncologico possano essere posticipate o cancellate.

The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

In rari casi, i dipartimenti di oncologia potrebbero diventare reparti d'emergenza per far fronte all'aumento di richieste a causa dell'epidemia di COVID-19. In questa situazione estrema, se sei candidato ad un trattamento salvavita, soprattutto se l'intento è radicale, è possibile che il tuo piano di cura sia trasferito in un altro centro oncologico attivo per garantire la continuità del trattamento.

Ricorda, che in questa situazione particolare il tuo Centro Oncologico adotterà misure differenti per garantire la tua sicurezza e quella degli altri pazienti e del personale sanitario. Questo potrebbe modificare la tua routine precedente.

Segui le indicazioni e mantieni la calma, il tuo team oncologico ti supporterà!!!

Chemioterapie orali: nel tentativo di ridurre gli accessi in ospedale, se appropriato, è possibile rilasciare al paziente una maggior quantità di farmaci orali. La valutazione clinica mediante contatto telefonico o telemedicina dovrebbe essere attivata comunque prima di ogni ciclo.

Radioterapia durante l'epidemia

Si prevede che nelle prossime settimane e mesi pazienti, personale sanitario ed addetti alla radioterapia potrebbero anche loro essere infettati.

Questo può influenzare le modalità di somministrazione della radioterapia

Cioè:

- Le urgenze oncologiche (compressione midollare e delle vie respiratorie, emorragia neoplastica) saranno trattate in urgenza.
- I pazienti con patologie in cui il trattamento non può essere rinviato o quelli candidati a radioterapia curativa o palliativa avranno la priorità e saranno trattati con schemi ipofrazionati.
- Per gli altri casi, saranno valutati singolarmente dall'oncologo e dal team multidisciplinare, e si deciderà in base al quadro clinico globale, alle caratteristiche biologiche della malattia ed ai rischi potenziali di un'infezione severa da COVID-19.
- Nei casi COVID-19 positivi o sospetti, verrà valutata caso per caso la possibilità di iniziare, proseguire, rinviare od omettere il trattamento radioterapico da parte del medico e del team multidisciplinare, in base al quadro clinico globale ed alle caratteristiche biologiche della malattia.
- Se durante il trattamento si dovessero sviluppare sintomi sospetti, avvisi immediatamente il medico ed il team sanitario poiché rivalutazioni settimanali sono previste solo in base alle esigenze del paziente od in presenza di sintomi.
- Nei pazienti sintomatici o nei casi COVID-19 positivi è obbligatorio indossare guanti e mascherina chirurgica prima di entrare nel reparto di radioterapia.

Un consulto telefonico senza accedere al centro oncologico è suggerito in caso di:

- a) Temperature > 38°C, tosse, mal di gola o rinoscorrea
- b) Stretto contatto con una persona positiva per COVID-19 od in attesa del referto del test.

Ricorda che i pazienti sottoposti a trattamenti concomitanti radiochemioterapici, post radioterapia e chemioterapia, trapianto di midollo osseo o con neoplasie ematologiche (mieloma multiplo o linfoma) sono a maggior rischio di sviluppare infezioni rispetto ai pazienti sottoposti solo a radioterapia. Da tener presente nel definire il piano di trattamento.



The Author and the main coordinator:

Dr. Davide Mauri, Assistant Professor of Oncology, University Hospital of Ioannina, Greece

Pazienti onco-ematologici:

Il livello d'immunosoppressione è particolarmente alto nei pazienti con neoplasie ematologiche o che hanno subito il trapianto di midollo.

Igiene personale, uso dei dispositivi di protezione e d'isolamento sociale sono fondamentali per minimizzare l'esposizione.

- I pazienti in follow-up devono restare a casa e la visita deve essere rinviata a causa dell'alto rischio di



contagio in comunità.

- A causa del profondo e duraturo grado d'immunosoppressione, i trapianti di midollo non urgenti verranno probabilmente rinviati durante il periodo acuto della pandemia COVID-19 (la decisione sarà individuale in base ai rischi e benefici per il paziente)
-

Il tuo team oncologico deciderà il meglio per te! Non decidere di testa tua! Chiedi e consulta il tuo team su cosa sia meglio fare per te! Resta al sicuro!

Non interrompere il trattamento oncologico a meno che non sia indicato dal tuo oncologo. La paura di contrarre l'infezione non deve interferire con la lotta contro il tumore.

Dettagli importanti

- Se hai aderito ai programmi di screening (mammella, colon, cervice uterina, polmone) posticipa il tuo appuntamento.
- Un follow-up non urgente in assenza di sintomi può essere temporaneamente eseguito tramite teleconsulto.
- Non appena le restrizioni cadranno, sia i programmi di screening che le visite di follow-up verranno ripristinate.
- Non confondere la presenza di sintomi con i programmi di screening e di follow-up
- In caso di sintomi sospetti per neoplasia, contatta il tuo medico di medicina generale per intraprendere il miglior percorso diagnostico.

Strumenti di comunicazione:

NOTA: poiché la "comunicazione" e la "fiducia" sono le basi per definire il miglior programma terapeutico e la miglior forma d'interazione col centro medico, è fondamentale sapere con chi e come interagire per comunicare col tuo Centro Oncologico e come comportarti. (numeri telefonici, fax, mail, blog istituzionali sicuri, etc).

Protezione del paziente da internet

A causa delle misure restrittive (stai a casa e non aggregarti) potresti passare molto tempo in internet. Attento perché molte informazioni fuorvianti si possono diffondere tramite il web ("Dr Browser"), blog social media (facebook, instagram, Blog, Twitter, etc).

Dovresti prestare attenzione nel recuperare informazioni da fonti elettroniche non controllate e contenuti web non sicuri senza una guida medica appropriata.

Per trovare informazioni sicure su line guida COVID-19 specifiche per i pazienti oncologici, devi preferire siti web e line telefoniche dedicate (se presenti), soprattutto quelle fornite dal proprio centro oncologico, dalla società nazionale di oncologia e dallo Stato di residenza.

Tele-medicina e protezione del personale ospedaliero

Noi abbiamo la responsabilità di contribuire alla protezione non solo dei pazienti oncologici, ma anche del personale sanitario e dell'ospedale stesso, per garantire una adeguata assistenza sanitaria sia in ambito generale che nella cura del cancro.

Il contenimento e il rallentamento dell'ondata di trasmissione è un elemento fondamentale per preservare le risorse umane e le infrastrutture tecniche.



Tabella7: Quando sei presso il Centro di Cure Oncologiche

Pazientie visitatori che siano ammalati (o minorenni) non dovrebbero recarsi presso il Centro di Cure Oncologiche

Chiama *prima* di recarti ad un qualsiasi servizio del Centro di Cure Oncologiche

ed avvisa il tuo dottore /staff medico se:

- Se presenti sintomi da COVID-19 come febbre o tosse
- Se sei stato in contatto con qualcuno cui sia stato diagnosticato il COVID-19 nelle ultime 2-3 settimane
- Se hai viaggiato fuori dal tuo paese od in un'area a rischio per COVID-19 nel tuo paese

Medici dedicati e personale addestrato alla gestione delle infezioni da COVID-19 discuteranno con te i tuoi sintomi e ti indicheranno cosa fare.

Ricorda che la sicurezza di altri pazienti, operatori and membridello staff dipendeanche dal corretto atteggiamento dei pazienti. Il tuo Centro di Cure Oncologiche te ne sarà profondamente grato.

Se sei sintomatico e sei già arrivato al Centro:

- Riferisci immediatamente al medico che ti segue o allo staff medico se avverti sintomi simil-influenzali (per favore evita di entrare nelle aree di terapia o di attesa per ridurre il rischio di trasmissione virale)
- Tossisci in un fazzoletto di carta e se non ne hai, copriti il naso e la bocca con l'avambraccio quando tossisci o starnutisci, chiedi una mascherina ed indossala.

All'arrivo presso l'Ospedale

Durante la tua visita presso l'Ospedale (nel periodo dell'epidemia COVID-19) suggeriamo che sia tu che il tuo accompagnatore indossiate una mascherina chirurgica indipendentemente dalla presenza di sintomi o meno.

Contatto fisico

- Evita il diretto contatto fisico perfino col tuo medico e con lo staff medico.
- Evita il contatto fisico come salutarsi con bacio abbracci o strette di mano.
- Tieni lo stesso atteggiamento con tutte le persone che frequentino l'ambiente ospedaliero.
- In ogni ambiente ospedaliero I pazienti dovrebbero mantenere una distanza di sicurezza (2 metri) dagli altri individui



Visitatori O accompagnatori:

Le visite Ospedaliere dovrebbero essere ridotte allo stretto indispensabile.

- Il numero di visitatori o accompagnatori: per garantire la sicurezza ed evitare l'affollamento, dovrebbe essere ammesso un solo (1) visitatore o accompagnatore alla volta nella palazzina (ambulatoriale, zone dedicate all'infusione di farmaci/Day Hospital, Reparti di degenza, visite chirurgiche o per procedure in genere).
- Possono essere applicate eccezioni per i visitatori dei pazienti che ricevano cure palliative, ma non nelle aree specificamente coinvolte dalla pandemia da COVID-19.
- Fai sempre attenzione ai regolamenti vigenti. Nelle aree particolarmente affette dall'epidemia COVID-19 è verosimile che le autorità mediche implementino ulteriori regolamenti e che alcuni Ospedali non consentano a nemmeno un visitatore o membro della famiglia di stare in reparto, presso gli ambulatori, nelle sale d'attesa e nelle aree in cui si somministra il trattamento oncologico.
- Se possibile accedi da solo presso i presidi oncologici per ricevere il tuo trattamento
- L'accesso ad accompagnatori o visitatori dovrebbe essere precluso nelle aree di trattamento per la radioterapia.



- Pazienti, visitatori o accompagnatori devono trattenerci in Ospedale, e nei servizi di oncologia medica e radioterapia solo per il tempo strettamente necessario.
- Le visite ospedaliere devono essere ristrette solo a quelle strettamente necessarie.
- Pazienti, visitatori e accompagnatori devono lavarsi le mani ed usare igienizzanti con almeno il 70% alcool prima di entrare e quando lasciano la stanza di un paziente, la stanza per eseguire un esame, o altri servizi ospedalieri. Gli igienizzanti per le mani saranno verosimilmente collocati all'ingresso. Cortesemente, pianifica del tempo addizionale per gli appuntamenti e le visite.
- Pazienti, visitatori o accompagnatori devono parlare davanti alle apposite barriere in vetro o plastica presso le Segreterie.
- S'incoraggia i pazienti a non arrivare in anticipo agli appuntamenti per evitare inutili attese negli ambienti ospedalieri e minimizzare gli affollamenti nelle sale d'attesa (rimanete in macchina nel caso siate in anticipo).

Aree adibite a riposo, caffè e pasti

- Evitare le aree affollate negli ospedali: le aree caffè, i ristoranti, le zone relax.
- In questi ambienti il rischio di contagio è particolarmente elevato anche se si rispettano le distanze di sicurezza (2 metri) dagli altri individui.
- I servizi di assistenza ai parcheggi devono essere sospesi (o almeno evitati). L'uso esclusivo di servizio di parcheggio autonomo per pazienti e accompagnatori con la messa a disposizione di sedia a rotelle per il paziente, dovrebbe essere disponibile.

Per I pazienti ricoverati

Per proteggere i pazienti oncologici non affetti da COVID-19 e per la sicurezza del reparto stesso, i pazienti infetti sono di solito separati da quelli a rischio d'infezione e da quelli non a rischio.

Nessun visitatore o accompagnatore dovrebbe essere autorizzato a far visita ad un paziente con diagnosi confermata o potenziale d'infezione da COVID-19

Per I pazienti non affetti da COVID 19 è consigliabile evitare le visite, tuttavia può essere autorizzata la presenza di un solo (1) visitatore o accompagnatore per un tempo limitato e previa specifica autorizzazione.

Esprimi le tue preferenze circa l'assistenza medica

In circostanze estreme, le direttive Ospedaliere possono imporre l'annullamento delle visite (anche per i pazienti non affetti da COVID-19)

Dovresti prendere in considerazione alcune domande importanti da porre a te stesso/a, da discutere con I tuoi cari, e mettere per iscritto:

- Quale livello di qualità di vita è per me inaccettabile?
- Quali sono gli obiettivi per me più importanti in caso di peggioramento delle mie condizioni?
- Se dovessi diventare incapace di esprimermi da solo, quale persona nella mia vita voglio che parli al mio posto?
- Chi **non** dovrebbe essere coinvolto nel prendere decisioni al mio posto?
- Se il mio cuore si fermasse, voglio ricevere la CPR (rianimazione cardiopolmonare)?



Donazioni di sangue & trasfusioni durante la pandemia COVID-19

Posso essere infettato da COVID-19 attraverso una trasfusione?

Ad oggi non ci sono evidenze scientifiche che i coronavirus siano trasmissibili attraverso trasfusioni di sangue. Le procedure di controllo pre-donazione sono impostate per prevenire donazioni da persone con sintomi di malattie respiratorie. A tutti i donatori viene richiesto un autocontrollo prima di recarsi a donare.

Cionondimeno, poiché ci stiamo confrontando con circostanze mai affrontate prima né mai immaginate fino a molte settimane fa, la forza di tali evidenze è basata solo sull'esperienza mondiale degli ultimi 3 mesi.



Posso donare il sangue per sapere se sono affetto da COVID-19?

No. Non dovresti donare il sangue per sapere se hai contratto il COVID-19. I centri emotrasfusionali non eseguono i test per il COVID-19.

Posso contrarre il COVID-19 donando il sangue?

No. Donare il sangue è sicuro. Si usano sempre nuovi aghi sterili che vengono eliminati dopo l'uso. Se tu avessi bisogno di sangue, i tuoi familiari, amici, visitatori e accompagnatori possono donare per te in assoluta sicurezza.

Voglio saperne di più sul COVID-19!!!

Liste di possibili domande da porre al tuo team sanitario sono disponibili presso:

<https://www.cancer.org/treatment/treatments-and-side-effects/physical-side-effects/low-blood-counts/infections/questions-to-ask-about-coronavirus.html>[ACS, WP]

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (World Health Organization) fornisce le ultime informazioni sul COVID-19 nel suo sito WEB:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Ulteriori informazioni utili possono essere reperite nei siti qui riportati, ma non solo:

CDC (Center for Disease Control and Prevention)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

ACS (American Cancer Society) Coronavirus, COVID-19, and cancer

<https://www.cancer.org/about-us/what-we-do/coronavirus-covid-19-and-cancer.html>

ACS (American Cancer Society) Fight Cancer During COVID-19 |

<https://www.cancer.org/involved/help-fight-cancer-from-home-during-covid-19.html>