**Jak chronić się przed zakażeniem? Radzi PLWzR**

**Polska Liga Walki z Rakiem opracowała zalecenia postępowania dla chorych onkologicznie oraz dla osób należących do innych grup podwyższonego ryzyka. Celem tych zaleceń jest ograniczenie ryzyka zakażenia infekcjami sezonowymi oraz Covid-19.**

Niektóre rodzaje nowotworów, na przykład nowotwory hematologiczne (białaczki czy chłoniaki), mogą szczególnie obniżać skuteczność układu odpornościowego. Polska Liga Walki z Rakiem zwraca uwagę, że pacjenci otrzymujący leczenie onkologiczne mogą być bardziej narażeni na każde zakażenie - zwykłe przeziębienie i grypę, ale także COVID-19. Zakażenia te mogą mieć u tej grupy chorych także cięższy przebieg.

– *Zalecenia dotyczące wzmocnienia odporności organizmu, zapobiegania zachorowaniom i zasad zachowania w warunkach zwiększonego ryzyka zakażenia są bardzo istotne dla pacjentów onkologicznych. Ważne, że Polska Liga Walki z Rakiem opracowała zalecenia dla pacjentów z różnymi typami nowotworów, w różnym stanie ogólnym i w różnym wieku. W opracowaniu znalazły się także porady dla osób opiekujących się pacjentami. Dla opiekunów choroba podopiecznego stanowi ogromne wyzwanie, a trudności i ograniczenia związane z aktualną sytuacją epidemiologiczną są dodatkową bolączką* – mówi Anna Kupiecka, prezes Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej.

W zaleceniach uwzględniono także aspekt psychicznego samopoczucia chorych.

– *To niezmiernie ważne, zarówno dla formy psychicznej, jak i fizycznej pacjentów oraz osób towarzyszących im w chorobie* – mówi Adrianna Sobol, psychoonkolog, członek Zarządu Fundacji OnkoCafe – Razem Lepiej i dodaje: – *Aby osiągnąć optymalne zdrowie, a także uchronić się przed zachorowaniem, konieczna jest nie tylko higiena i stosowanie się do zaleceń epidemiologów, lecz także dbanie o wzmocnienie odporności i systemu immunologicznego. Najważniejsze jest kompleksowe podejście - zwrócenie uwagi na ogólny stan zdrowia, zdrowie psychiczne, stan emocjonalny, jakość snu, właściwą dietę czy zadbanie o aktywność fizyczną. Czas kwarantanny to doskonały moment na wprowadzenie zdrowych nawyków. Zachowania prozdrowotne, poprawiają odporność organizmu na czynniki stresogenne. Aby im się przeciwstawić konieczne jest wzmocnienie zdrowia. Dlatego warto wykorzystać ten czas i zadbać o siebie.*

Zalecenia Polskiej Ligi Walki z Rakiem są dostępne pod linkiem:

<https://ligawalkizrakiem.pl/aktualnosci/341-zalecenia-dla-osob-w-trakcie-leczenia-onkologicznego-oraz-osob-z-grupy-podwyzszonego-ryzyka-w-czasie-epidemii-koronawirusa-covid-19>