ESC
European Society
of Cardiology

Published on 1 April 2020 - Last update on 10 July 2020
Translation in Maltese by Melanie R Burg

COVID-19 u Pazjenti b'kundizzjonijiet tal-Qalb (mistoqsijiet u tagħrif)

L- ESC Patient Forum irċeviet ħafna mistoqsijiet dwar il-coronavirus (COVID-19). Dan id-dokument jiġbor fih tagħrif u rakkomandazzjonijiet minn awtoritajiet internazzjonali u soċjetajiet mediċi. Dejjem iddiskuti mistoqsijiet speċifiċi dwar il-kundizzjoni partikolari tiegħek mat-tim tal-kardjoloġija tiegħek.

Importanti: L-attakk tal-qalb u l-puplesija waqt il-COVID-19

- Jekk tħoss wieħed jew iktar minn dawn is-sintomi, ċempel is-servizz tal-emerġenza (112) mill-ewwel u għinhom jevalwaw is-sintomi tiegħek:

Attakk tal-Qalb
> Uġigħ jew għafis fis-sider
> Palpitazzjonijiet (tferfir tal-qalb)
> Qtugħ ta' nifs
> Tintilef minn sensik

Puplesija
> Tidwir tal-wiċċ jew tal-ħalq
> Nuqqas ta' saħħa f'daqqa fid-dirgħajn
> Diffikulta' biex titkellem

Ftakar: Anke waqt il-pandemija, kull minuta tgħodd. Taħlix ħin. L-isptarijiet qed jagħmlu l-almu tagħhom biex jieħdu ħsiebek b'mod sigur u segregat biex jitnaqqas ir-riskju ta' infezzjoni.
Aqra l-messaġġ tal-President tal-ESC lill-pazjenti bil-kundizzjonijiet tal-qalb: 'Appeals to "stay at home" during COVID-19 do not apply to heart attacks'

- **Jien għandi kundizzjoni tal-qalb. Qiegħed/qiegħda f'riskju ikbar li taqbadni l-COVID-19 minn persuni li m'għandhomx mard tal-qalb?**

Le – l-infezzjoni tista' taqbad lil kulħadd. Madanakollu, nies bil-mard tal-qalb x'aktarx li juru iktar sintomi tal-infezzjoni jew ikollhom infezzjoni iktar serja minn oħrajn. [1]

S'issa, il-maġġoranza tan-nies li taqbadhom il-COVID-19 ikollhom sintomi ħfief bħal ħruq fil-griżmejn, sogħla, uġigħ fil-muskoli u l-għadam u deni, imma persentaġġ żgħir (sa 5%) taqbadhom pulmonite (infezzjoni fil-pulmun). Għadna ma nafux sew jekk nies bil-mard tal-qalb humiex f'iktar riskju li jiżviluppaw pulmonite bil-COVID-19, imma din hija probabbilta` peress li taqbadhom iktar il-pulmonite b'viruses oħrajn bħall-influwenza.[1]

- **Ir-riskju li jaqbduk sintomi serji tal-COVID-19 huma l-istess għal kwalunkwe mard tal-qalb jew hemm differenzi bejn kundizzjonijiet differenti tal-qalb?**

  Il-mod ta' kif jittieħed il-virus huwa l-istess għal kulħadd. Il-virus jiġi trasmess minn qtar fl-ajru li jiġu minn persuni infettati meta jisogħlu, jagħtsu jew jitkellmu; jew inkella billi tmiss uċuħ jew oġġetti kkontaminati bil-virus peress li l-virus jista' jgħix għal sigħat u anke ġranet fuq uċuħ bħal imwejjed u pumijiet.[1]

  Ladarba l-virus jidħol fil-ġisem, dan jikkawża ħsara diretta lill-pulmun kif ukoll jipprovoka infjammazzjoni qawwija li tikkawża stress fuq is-sistema kardjovaskulari b'żewġ modi. L-ewwel, billi tinfetta l-pulmun tbaxxi l-livell tal-ossiġnu fid-demm. It-tieni, bl-infjammazzoni l-pressjoni taqa'. B'hekk il-qalb trid taħdem iktar biex twassal id-demm u l-ossiġnu lill-organi maġġuri oħrajn.

  Dawk li huma f'riskju ikbar huma:

  > Individwi b'sistema immunitarja baxxa inkluż individwi bi trapjant, individwi bil-kanċer li qed jirċievu l-kimoterapija jew radjoterapija estensiva, jew pazjenti bil-leukaemia jew lymphoma li għandhom ukoll il-mard tal-qalb. Dawn huma tejoretikament fl-ikbar riskju li jimirdu b'mod serju u jkollhom konsegwenzi serji tal-COVID-19. [3]

  > Gruppi oħrajn jinkludu l-anzjani u individwi fraġli oħra kif ukoll nisa tqal li għandhom ukoll mard tal-qalb.[3]

  > Individwi b'mard serju tal-qalb inkluż il-heart failure, dilated cardiomyopathy, arrhythmogenic right ventricular cardiomyopathy avvanzata, u pazjenti b'mard tal-qalb konġenitali li jikkawża ċjanożi (cyanotic congenital heart disease). Dawn il-pazjenti jitqiesu fl-ikbar riskju.

  > Pazjenti b' obstructive hypertrophic cardiomyopathy ukoll jitqiesu f'riskju.

  M'hemmx evidenza li l-virus jinfetta pacemakers u cardioverter defibrillators (ICDs), jew inkella li jikkawża infective endocarditis f'dawk bil-mard tal-valvoli tal-qalb.
  `

- **Jien għandi l-Brugada Syndrome. Hemm xi prekawzjonijiet partikolari li rrid nieħu?**

  Pazjenti bil-Brugada Syndrome huma partikolarment suxxettibli għal ritmu mgħaġġel perikoluż li jista' jkun fatali f'każ ta' deni għola minn 39oC. Dawn il-pazjenti għandhom ibaxxu d-deni mill-ewwel bil-paracetamol u billi jixxarbu b'ilma frisk.

- **Jien għandi l-atrial fibrillation – Għandi riskju akbar li nieħu l-infezzjoni tal-coronavirus?**

  L-atrial fibrillation fiha nnifisha ma żżidx ir-risku ta' infezzjoni. Madanakollu, ħafna drabi nies li jbatu mill-atrial fibrillation ibatu wkoll minn kundizzjonijiet oħrajn bħall-heart failure, pressjoni, u dijabete li jżidu r-riskju ta' infezzjoni serja. Huwa rakkomandat li kulħadd isegwi miżuri protettivi bħal social distancing, ħasil tal-idejn spiss u sew biex jipprevenu l-infezzjoni. [13]

- **Qrajt li l-coronavirus tista’ tikkawża problemi tal-qalb bħal attakk tal-qalb u arritmija. Huwa minnu dan?**

> Billi l-virus jista’ jikkawża infjammazzjoni, hemm ċans li l-infjammazzjoni tista’ tinvolvi l-arterji tal-qalb u twassal għal xaħam li jiċċaqlaq u jsodd lil dawn l-arterji u b’hekk iseħħ attakk tal-qalb. Kull min għandu l-COVID-19 u jiżviluppa uġigħ jew għafis qawwi fis-sider għandu javża t-tobba li qed isegwuh mill-ewwel.

> Infjammazzjoni qawwija tista’ tiggrava aritmiji tal-qalb u anke tikkawża atrial fibrillation f’xi wħud.

> L-infjammazzjoni kkawżata mill-virus tista’ tikkawża deterjorazzjoni fil-funzjoni tal-qalb u tal-kliewi.

M’hemm xejn li wieħed jista’ jagħmel biex jippreveni dawn il-problemi milli jseħħu ħlief li jsegwi l-pariri biex jevita li jieħu l-infezzjoni nkluż ħasil tal-idejn spiss, u social distancing jew aħjar li joqgħod ġewwa jekk possibli, etc.

- **Pazjenti bil-kundizzjonijiet tal-qalb li għandhom ukoll id-dijabete u/jew il-pressjoni huma f’riskju akbar?**

Studji miċ-Ċina, minn fejn il-marda feġġet, jindikaw li numru kbir ta’ fatalitajiet u dawk li żviluppaw sintomi serji tal-COVID-19, kellhom kundizzjonijiet oħra nkluż id-dijabete u l-pressjoni. Ir-raġuni eżatta għalfejn jiġri dan għadna ma nafuhiex. Jista’ jkun li l-pressjoni u d-dijabete huma kundizzjonijiet komuni, speċjalment fil-popolazzjoni anzjana (il-fuq minn 70 sena) fejn hemm l-għola rata ta’ mwiet mill-COVID-19.

Ħareġ artiklu li għamel konnessjoni ma’ mediċini magħrufin bħala angiotensin converting enzyme (ACE) inhibitors u angiotensin II receptor blockers (A2RB/ARB). Dawn jintużaw spiss għall-pressjoni.7   Importanti ngħidu li din hija biss teorija li għadha ma ġietx ivvalutata b’evidenza. Organizzazzjonijiet important tas-saħħa bħall-European Society of Cardiology, il-British Cardiac Society, u l-American Heart Association jirrakkomandaw li dawn il-mediċini ma jitwaqqfux iżda jibqgħu jintużaw (peress li nafu sew il-benefiċċji tagħhom), kif ukoll li nibqgħu nsegwu sew il-pressjoni u d-dijabete. [8,9]

- **Hemm rapporti li l-COVID-19 tista’ twassal għall-myocarditis jew pericarditis (infjammazzjoni tal-muskolu jew rita tal-qalb). Jekk kellek dawn il-kundizzjonijiet diġa` fil-passat, jistgħu jerġgħu jaqbduk bil-COVID-19?**

M’hemm l-ebda evidenza li min kellu myocarditis jew pericarditis fil-passat huwa f’periklu ikbar li terġa’ taqbdu minħabba l-COVID-19. Madanakollu nafu li l-myocarditis xi drabi tista’ terġa’ toħroġ. S’issa ma nafux li l-virus li jikkawża l-COVID-19 jinfetta’ l-qalb b’mod dirett, imma l-infjammazzjoni li jikkawża tista’ tiddeterjora l-funzjoni tal-qalb u s-sintomi ta’ pazjenti bil-heart failure.

- **Nies bil-kundizzjonijiet tal-qalb huma iktar f'riskju li jmutu bil-COVID-19?**

S'issa, l-eta` avvanzata u l-preżenza ta' kundizzjonijiet kroniċi – inkluż kundizzjonijiet tal-qalb – huma assoċjati ma' riskju ikbar ta' mewt mill-COVID-19. Madanakollu, huwa importanti ngħidu li l-maġġoranza tal-individwi bil-COVID-19, anke dawk li kellhom kundizzjonijiet tal-qalb, kellhom biss sintomi ħfief u fiequ mingħajr problemi.

- **Naf li m'għandix mmur l-isptar jew fiċ-ċentri tas-saħħa jekk naħseb li għandi s-sintomi tal-COVID-19, imma meta għandi nfittex l-għajnuna medika jekk għandi kundizzjoni tal-qalb?**

Jekk taħseb li għandek il-COVID-19, staqsi lilek innifsek jekk tistax tieħu ħsieb tiegħek innifsek id-dar. Id-deni faċli tikkontrollah bil-paracetamol.

Importanti: Jekk ma tħossokx komdu tieħu ħsieb dawn is-sintomi tiegħek id-dar, speċjalment jekk qed tħoss nifsek maqtugħ, tkellem mat-tim mediku.

Hemm diversi rapporti fuq siti tal-aħbarijiet u l-medja soċjali li ssuġġerew li mediċini bħall-ibuprofen (hekk imsejħa non-steroidal anti-inflammatory medicines jew NSAIDs) li normalment jittieħdu għad-deni jew l-uġigħ, jistgħu jaggravaw il-COVID-19. Skond informazzjoni attwali, il-World Health Organization (WHO) u l-European Medicines Agency (EMA) ma tawx rakkomandazzjonijiet kontra l-użu ta' dawn il-mediċini għax m'hemmx evidenza xjentifika konkreta li turi konnesjoni bejniethom u infezzjoni aktar serja tal-COVID-19.[4] Jekk għandek xi dubji, tkellem mat-tabib/a tiegħek fuq x'għandek tieħu għad-deni u l-uġigħ.

PROTEZZJONI

- **Hemm xi miżuri oħra li jiena nista' nieħu biex innaqqas iktar ir-riskju li nimrad, peress li għandi kundizzjoni tal-qalb?**

Segwi l-pariri tal-awtoritajiet tas-saħħa tal-pajjiż tiegħek – dan ivarja minn pajjiż għall-ieħor u jiddependi fuq in-numru ta' każijiet attivi fil-pajjiż tiegħek.

Hemm miżuri li kulħadd għandu jieħu biex inaqqas ir-riskju. Jekk għandek kundizzjoni tal-qalb dawn il-miżuri huma importanti ferm iktar :

> Evita kuntatt ma' nies li huma morda.
> Żomm distanza ta' żewġ metri minn ħaddieħor fejn possibli.
> Aħsel idejk sew bis-sapun u ilma fietel għal 20 sekonda minn tal-inqas. 13
> Għatti ħalqek b'tissue meta' tisgħol jew inkella isgħol fin-naħa ta' ġewwa ta' minkbejk.
> Għatti mnieħrek b'tissue meta' tagħtas jew inkella agħtas fin-naħa ta' ġewwa ta' minkbejk.
> Evita li tmiss għajnejk, imnieħrek, u ħalqek.
> Naddaf l-uċuħ bħall-pumijiet, steering wheels, u switches tad-dawl b'disinfettant biex teqred il-virus.
> Ibqa' d-dar kemm jista' jkun, u aħdem mid-dar jekk possibli.
> Jekk għandek sintomi bħal deni (temperatura ta 37.8°C jew iktar), sogħla, jew riħ, ibqa' d-dar.
> F'xi pajjiżi tista' tkun mitlub miżuri ta' iżolament iktar stretti (bħal fl-Italja, Franza, Spanja, u l-Belġju).

- **Ħadt it-tilqima tal-influenza u n-pnuemococcus din is-sena, din tipproteġini mill-virus?**

Le. It-tilqim tas-soltu kontra l-pnewmonite bħal tal-influwenza u n-pneumococcus ma jilqgħux kontra l-coronavirus il-ġdid.

Is-SARS-COV-2 tant huwa ġdid u differenti li għandu bżonn vaċċin ġdid għalih. Riċerkaturi qegħdin jippruvaw jiżviluppaw vaċċin kontrih, imma għadna ma nafux meta dan ser ikun disponibbli.

Għalkemm it-tilqim tal-influwenza u n-pneumococcus m'humiex effettivi kontra l-COVID-19, organizzazzjonijiet tas-saħħa kbar bħal World Health Organization (WHO) jirrakkomandaw li jittieħed dan it-tilqim biex tibqa' f'saħħtek waqt mard respiratorju staġjonali.

- **Għandi nilbes maskra biex nipproteġi lili nnifsi mill-virus?**

L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (WHO) tinkoraġġixxi l-użu ta' maskri tad-drapp (mhux mediċi) fejn ma jkunx possibbli li tinżamm id-distanza bħal, pereżempju, fuq it-trasport pubbliku, fil-ħwienet jew fil-folol.

Il-WHO tirrakkomanda li l-persuni li għandhom 60 sena jew aktar, jew kull min diġà għandu kundizzjonijiet mediċi (bħal dijabete, pressjoni għolja, mard tal-qalb) jilbsu maskra medika.

Jekk għandek kundizzjoni tal-qalb u tħoss li l-ilbies tal-maskra jagħmilha aktar diffiċli biex tieħu n-nifs, jekk jogħġbok ikkonsulta lit-tabib tiegħek.

Importanti li tiftakar li l-użu tal-maskra għandu jiġi kkombinat ma' miżuri ewlenin oħra ta' prevenzjoni.

- **Nista' nieħu xi vitamini jew sustanzi oħrajn? Liema? Jipproteġuni kontra l-COVID-19?**

  It-teħid ta' vitamini mhux ser jipproteġik mill-COVID-19.

  Bosta mediċini (inkluż il-vitamina Ċ, hydroquinone, u mediċini kontra viruses oħrajn) qed jiġu studjati għall-effett tagħhom kontra l-COVID-19, imma s'issa m'hemm l-ebda evidenza konklussiva.

  Dieta bnina li tikkonsisti minn frott u ħaxix hija rakomandata dejjem – mhux biss waqt il-COVID-19 – biex tgħin lil ġismek jiġġieled kontra l-mard. Frott u ħaxix frisk fihom ħafna iktar nutrijenti minn pilloli tal-vitamini. Għalhekk, huwa dejjem aħjar li tiekol il-frott u ħaxix frisk milli tipprova tpatti bil-pilloli tal-vitamini u sustanzi.

  Madanakollu, hemm min ikollu xi nuqqas ta' vitamini u nutrijenti speċifiċi. F'dak il-każ it-tabib tiegħek jista' jagħtik parir.

  Meta tieħu l-pilloli tal-vitamini, kun ċert li tieħu d-doża rakomandata. Jekk tieħu żżejjed jistgħu jagħmlu l-ħsara, u wħud minnhom jistgħu jinterferixxu b'mod ħażin mal-mediċini ta' qalbek.

- **Nista' nieħu l-COVID-19 mill-pet tiegħi?**

  Preżentament m'hemm l-ebda evidenza li turi li persuna tista' tieħu din il-marda minn annimali domestiċi bħall-klieb u l-qtates.

- **Il-COVID-19 tista' taqbdek aktar minn darba?**

  Għadna ma nafux. Ir-riċerka attwali turi li ħafna min-nies li kellhom il-COVID-19 għandhom antikorpi għall-virus fid-demm tagħhom. Madankollu, hemm eżempji ta' viruses, bħall-influwenza, li jistgħu jaqbduk aktar minn darba minħabba li jinbidlu maż-żmien. Se jgħaddi ftit żmien qabel inkunu nafu jekk dan jistax iseħħ bil-COVID-19.

  Għalhekk, anki jekk tkun irkuprajt minn infezzjoni tal-COVID-19, jekk jogħġbok kompli ħu miżuri protettivi ġenerali.

MEDIĊINI

Għandi nnaqqas jew inżid il-mediċini tal-qalb bħalissa?

Huwa ċar li twaqqif jew tibdil fid-dożi tal-mediċini bħalissa jista' jkun ta' periklu għall-qalb u l-kundizzjoni tiegħek tista' tmur għall-agħar. Il-mediċini tal-qalb huma effettivi ħafna kontra l-heart failure u kontra l-pressjoni għolja, u huma importanti biex jipprevenu attakk tal-qalb jew puplesija fost oħrajn. Tibdil fil-mediċini li m'huwiex skond il-parir tal-kardjologu tiegħek jista' jwassal għal deterjorazzjoni fil-kundizzjoni tiegħek.

Kien hemm rapport fil-midja li mediċini magħrufin bħala angiotensin converting enzyme (ACE) inhibitors u angiotensin II receptor blockers (A2RB/ARB) li jintużaw spiss għall-pressjoni jistgħu iżidu r-riskju li tieħu l-infezzjoni tal-coronavirus, u li teħodha b'mod iktar gravi. Madanakollu, dan ir-rapport m'huwiex ibbażat fuq evidenza xjentifika soda. Għalhekk, huwa rakkomandat li tkompli teħodhom kif preskritt mit-tabib/a tiegħek. [8]

Pazjenti li jieħdu mediċini li jbaxxu l-immunita`, bħal pereżempju wara trapjant tal-qalb, għandhom ikomplu jieħdu dawn il-mediċini kif preskritt. Jekk tnaqqas id-doża hemm riskju li l-ġisem ma jaċċettax t-trapjant tal-qalb.

Ħu l-mediċini eżatt kif preskritti mit-tabib/a tiegħek. Jekk għandek xi dubju, staqsi t-tabib jew in-nurse imma tagħmilx tibdil minn jeddek.

Kien hemm rapporti li xi mediċini li jingħataw lill- pazjenti bil-COVID-19 jistgħu jikkawżaw ritmi perikolużi fil-qalb. X'inhu-t-tagħrif?

Pazjenti li għandhom il-Long QT Syndrome li jidħlu l-isptar bil-COVID-19, għandhom jiżguraw li t-tobba li qed jieħdu ħsiebhom jafu b'din il-kundizzjoni. Long QT hija kundizzjoni ereditarja fejn l-elettriku tal-qalb ma jaħdimx sew u jista' jwassal għal ritmi irregolari u mgħaġġlin. Uħud mill-mediċini esperimentali li qed jiġu studjati fuq il-COVID-19 jistgħu itawlu il-QT interval u jippreċipitaw rittmi mgħaġġlin f'dawn l-individwi. Dawn il-medicini jinkludu l-choloroquine, mediċina li tintuża għall-malarja, u mediċini kontra viruses oħrajn.[12]

Barra minn hekk, xi mediċini li jintużaw biex jittrattaw kundizzjonijiet oħrajn fosthom l-atrial fibrillation u d-deprexin, ukoll jistgħu itawlu l-QT interval. Għalhekk tajjeb li t-tabib ikun jaf x'mediċini tieħu.

Jekk għandek bżonn tidħol l-isptar, dejjem ħu miegħek lista sħiħa u aġġornata tal-mediċini kollha li tieħu!

- **Għandi ninkwieta fuq nuqqas ta' provista ta' mediċini?**

  Qed isir minn kollox biex ma tonqosx il-provista ta' mediċini essenzjali. M'hemmx lok għal inkwiet fuq dan. Il-European Medicines Agency qed issegwi s-sitwazzjoni u s'issa ma kienx hemm rapporti dwar nuqqas ta' mediċini essenzjali.

ĦRUĠ MID-DAR

- **Għandi nattendi l-appuntamenti tiegħi l-isptar jew aħjar nevita sptarijiet u kliniċi bħalissa?**

  Jekk l-isptar tiegħek jibgħatlek appuntament, tajjeb li ċċempel biex tistaqsi jekk għandekx tattendi. Ħafna sptarijiet qed jikkanċellaw l-appuntamenti, u minflok qed jagħmlu l-konsulti fuq it-telefon jew fuq video chat onlajn fejn possibli. Hemm ċirkustanzi fejn it-tobba jew nurses xorta jkollhom bżonn jarawk u m'għandekx titlef appuntamenti mingħajr ma tistaqsi qabel.

- **Nista' nħossni sikur/a jekk noħroġ mid-dar diment li nevita l-folol, bħal pereżempju jekk noħroġ nimxi fil-kampanja jew fil-beraħ?**

  Iva. Il-virus jiġi trasmess min-nies infettati. B'hekk m'hemm l-ebda riskju jekk toħroġ waħdek. Importanti biss li tevita kuntatt ma' nies li jistgħu jkunu nfettati. Ġabriet tal-massa ġew ikkanċellati madwar l-Ewropa, propju biex jevitaw l-imxija tal-infezzjoni. Jekk toħroġ (eż biex tixtri) dejjem żomm distanza ta' żewġ metri min-nies oħrajn.

- **Nista' nivvjaġġa u nuża t-trasport pubbliku?**

  Agħti każ tal-istruzzjonijiet tal-awtoritajiet tal-pajjiż tiegħek. F'ħafna pajjiżi kull ivvjaġġar li mhux essenzjali ġie pprojbit u ċ-ċittadini ġew mitluba jibqgħu d-dar. F'ħafna postijiet ġie rakkomandat li tevita li tuża t-trasport pubbliku jekk possibbli, u jekk ma tistax ma tużaħx iżżomm distanza ta' żewġ metri minn passiġġieri oħrajn.

SAĦĦA EMOZZJONALI

Inħossni anzjuż/a ħafna. Hemm xi ħaġa li nista' nagħmel biex inħossni aħjar?

Dan huwa żmien ta' ansjeta` għal kulħadd u qed nipprovdu suġġerimenti li jgħinuk tkampa f'dan iż-żmien ta' inċertezza waqt pandemija li ħadd ma kien ippreparat għaliha sa ftit xhur ilu.

> Kul tajjeb, regolarment u bnin. Trid iżżomm saħħtek tajba, u l-ikel bnin jagħtik ukoll il-vitamini u minerali meħtieġa biex tikkombatti l-ansjeta`. Ċereali u legumi, frott u ħaxix (il-kuluri kollha) huma effettivi ħafna biex inaqqsulek l-ansjeta`. Naf li kejkijiet, gallettini u ċikkulati huma tajbin fit-togħma, imma z-zokkor li fihom mhux tajjeb għall-ansjeta`! Ftit kultant mhux ħażin, imma ħafna ħelu spiss iġiegħlek tħossok agħar psikoloġikament. L-istess għall-alkoħol; ħu mill-inqas.

> **Ixrob ħafna ilma**. *Tazza tè jew kafè tajba f'xi post għall-kwiet ukoll tgħin biex tikkalmak u tneħħilek ħsibijiet stressanti.*

> **L-eżerċizzju**. Għalkemm irridu nżommu distanza minn xulxin bħalissa, ma jfissirx li ma tistax toħroġ. Fil-fatt, meta toħroġ għad -dawl (anke jekk tkun ġurnata bis-sħab), dan ikun ta' benefiċċju għas-saħħa mentali tiegħek. Jekk għandek ġnien jew bitħa, ipprova imxi, agħmel eżerċizzju addattat għalik, aqbeż il-ħabel, iżfen. Dawn huma kollha eżempji ta' eżerċizzju li jnaqqas l-istress. Jekk m'għandekx ġnien, sib rotta viċin id-dar fejn ma tkunx qalb ħafna nies u mur mixja. Kuljum.

> **Uża metodi ta' komunikazzjoni virtwali**. *Jekk tista' tuża' Facetime/Skype mal-familja u l-ħbieb, agħmel dan imqar darba kuljum mal-istess persuna jew persuni differenti. Tista' wkoll iċċemplilhom. Dan jgħinek tinsa' l-ansjetà . Jagħtik skop u xi ħaġa li tieħu pjaċir tagħmel, waqt li tkun qed iżżomm kuntatt mad-dinja tiegħek. Meta taħseb f'ħaddieħor, tismagħhom, u tissapportjhom, tgħin biex tnaqqas l-istress tiegħek ukoll!*

> **Żomm ruħek attiv bil-faċendi**. *Agħmel lista ta' affarijiet li tista' tagħmel. Pereżempju, naddaf xi kamra jew armarju, organizza l-gwardarobba, jew aħdem fil-ġnien. M'hemmx għalfejn tagħmel kull ma hemm fuq il-lista f'daqqa, imma tista' tagħżel x'tagħmel meta tkun qed tħossok anzjuż. Is-sodifazzjon meta' tagħmel xi ħaġa minn dawn tgħinek tħossok aħjar.*

> **Passatempi**. Isma' l-mużika, aqra ktieb, agħmel il-crosswords, ħjata, knitting, tpinġija eċċ. Agħmel xi ħaġa li tieħu pjaċir tagħmel imma li normalment qatt ma jkollok ħin għaliha. Dawn iżommuk okkupat b'mod pjaċevoli u jgħinuk taħrab l-ansjeta`.

> **Evita ħin twil ta' messaġġi negattivi**. *Segwi l-aħbarijiet fuq it-televiżjoni/laptop/mowbajl darba kuljum. Għalkemm kollha rridu nibqgħu aġġornati fuq il-coronavirus, tqabbdek ħafna ansjetà jekk tisma' fuqha l-ħin kollu. Li taqra jew tisma' l-aħħar bulettin darba kuljum huwa biżżejjed.*

> **Ħu n-nifs**. Dan huwa eżerċizzju sempliċi li jgħinek ħafna meta tkun ansjuż. Poġġi jew oqgħod f'pożizzjoni rilassata (agħfas u erħi l-muskoli biex tara d-differenza bejn stat rilassat u stat ta' tensjoni). Ikkonċentra fuq in-nifs u ħu nifs fil-fond 'il ġewwa f'ħames sekondi, imbagħad itilqu bil-mod f'għaxar sekondi. Irrepeti għal diversi drabi, sakemm tibda' tħoss l-ansjeta` tbatti biżżejjed biex tista' tagħmel l-attivitajiet imsemmija hawn fuq.

REFERENZI

1. World Health Organization (WHO) Q&A on coronaviruses
2. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: Myth busters
3. European Centre for Disease Prevention and Control: Information on COVID-19 for specific groups: the elderly, patients with chronic diseases, people with immunocompromising condition and pregnant women
4. EMA gives advice on the use of non-steroidal anti-inflammatories for COVID-19
5. World Heart Federation (WHF): The link between COVID- 19 and CVD
6. COVID-19 and the cardiovascular system
7. Are patients with hypertension and diabetes mellitus at increased risk for COVID-19 infection?
8. Position Statement of the ESC Council on Hypertension on ACE-Inhibitors and Angiotensin Receptor Blockers
9. British Heart Foundation: Coronavirus: what it means for you if you have heart or circulatory disease
10. NHS: Stay at home advice
11. Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public: When and how to use masks
12. COVID-19: chloroquine and hydroxychloroquine only to be used in clinical trials or emergency use programmes
13. WHO: How to handwash

www.escardio.org/COVID-19-QA

"This document is a guidance document. The ESC is not responsible or liable for any errors, omissions or inaccuracies within the translation. © The European Society of Cardiology 2020. All rights reserved"