

COVID-19 și pacienții cu boli cardiace

- întrebări și răspunsuri -

Forumul dedicat pacienților al Societății Europene de Cardiologie a primit multe întrebări despre coronavirus (COVID-19). Acest document reunește recomandări utile de la autorități internaționale și de la societăți medicale. Întrebările referitoare la tratamentul dumneavoastră ar trebui să fie adresate medicului curant.

Important: Infarctul miocardic și accidentul vascular cerebral în timpul COVID-19

Dacă prezentați **următoarele simptome** (oricare dintre cele menționate mai jos), **apelați imediat Serviciile de Urgență** pentru evaluarea acestora.

Infarct miocardic:

- > Durere toracică agravată
- > Palpitații
- > Dispnee (dificultate în a respira)
- > Amețeală, lipotimie

Accident vascular cerebral:

- > Pareză facială
- > Slăbiciune a membrelor
- > Dificultăți de vorbire

Rețineți: Chiar dacă vă aflați într-o pandemie, nu întârziați apelul către serviciile de Urgență! Fiecare minut contează! Personalul medical va face tot posibilul să vă trateze separat, într-un mediu sigur.

Citiți mesajul președintelui ESC adresat pacienților cu boli cardiace: „Informația - Stați acasă în timpul epidemiei COVID-19 – NU se aplică în cazul în care suferiți un infarct miocardic”.

Sufăr de o afecțiune cardiacă. Sunt mai predispus să mă infectez cu COVID-19 față de persoanele care nu au o boală cardiacă?

Nu, orice persoană se poate infecta. Totuși, cei cu patologie cardiacă subiacentă pot avea o probabilitate mai mare de a fi simptomatici sau pot avea forme mai severe ale infecției față de persoanele fără afectare cardiacă.¹

Până acum, majoritatea persoanelor infectate cu COVID-19 au dezvoltat o formă ușoară de boală virală, care include durere în gât, tuse, dureri musculare, febră, în timp ce unii (până la 5%) au dezvoltat infecții de căi respiratorii inferioare/pneumonie. Încă nu există certitudinea că pacienții cu boli cardiace sunt mai predispuși să dezvolte infecții de căi respiratorii cu COVID-19, dar acest lucru este probabil, din moment ce aceștia dezvoltă infecții de căi respiratorii cu alte virusuri cum ar fi virusul gripal.¹

- **Riscul de a dezvolta simptome severe ale infecției COVID-19 este similar pentru toți pacienții cu boli cardiace sau există diferențe?**

Baza contractării infecției este aceeași pentru toți indivizii. Virusul este transmis prin particule fine în aer de la o persoană infectată care tușește, strănută sau vorbește; sau prin atingerea suprafețelor contaminate (virusul poate să supraviețuiască mai multe ore sau chiar zile pe suprafețe cum ar fi mesele sau clanța de la ușă).¹

După ce pătrunde în corp, virusul produce daune plămânilor în mod direct și inițiază un răspuns inflamator care produce stres asupra sistemului cardiovascular în două moduri. În primul rând, prin infectarea plămânilor nivelul de oxigen din sânge scade; în al doilea rând, efectele inflamatorii ale virusului duc la scăderea tensiunii arteriale. În astfel de cazuri, inima trebuie să bată mai rapid și mai puternic pentru a furniza oxigen către organele majore.

În mod particular, sunt la risc:

- > Indivizii imunodeprimați, cum ar fi pacienții transplantați, pacienții neoplazici care primesc chimioterapie sau radioterapie extensivă, pacienții cu leucemie sau limfom concomitent cu boală cardiacă; aceștia au, teoretic, cel mai mare risc de a contracta virusul și de a muri în urma efectelor acestuia.³
- > Alte grupuri la risc crescut sunt indivizii vârstnici și fragili și femeile însărcinate cu boli cardiovasculare concomitente.³
- > Indivizii cu boli cardiace, cum ar fi insuficiența cardiacă, cardiomiopatia dilatativă, forme avansate ale cardiomiopatiei aritmogene de ventricul drept și pacienții cu boli cardiace congenitale cianogene sunt în grupul pacienților cu cel mai înalt risc.
- > Pacienții cu forme obstructive ale cardiomiopatiei hipertrofice pot fi, de asemenea, plasați în aceeași categorie de risc înalt.

Nu există o evidență că virusul infectează dispozitive implantabile cum ar fi pacemakere și defibrilatoare cardiace, sau că produce endocardită infecțioasă la cei cu boli cardiace valvulare.

- **Am sindromul Brugada, trebuie să îmi iau vreo precauție specială?**

Pacienții cu sindrom Brugada sunt vulnerabili în mod particular la aritmii fatale în situațiile în care temperatura corpului depășește 39°C. Astfel de pacienți trebuie să trateze febra agresiv cu paracetamol și aplicații de comprese cu apă rece sau la temperatura camerei.

- **Am fibrilație atrială – Am un risc mai mare de a mă infecta cu coronavirus?**

Individual, fibrilația atrială nu crește riscul de infectare. Cu toate acestea, mulți dintre pacienții cu fibrilație atrială au o vârstă înaintată și asociază comorbidități (ex: insuficiență cardiacă, hipertensiune arterială, diabet zaharat). Această asocieră îi predispune la o formă mai severă a infecției. Toți pacienții sunt sfătuiți să adopte măsuri generale de protecție (cum ar fi distanțarea socială și spălarea frecventă și corectă a mâinilor) pentru a preveni infectarea.¹³

- **Am citit că coronavirusul poate cauza probleme cardiace cum ar fi infarct miocardic sau aritmii cardiace. Este adevărat?**

- > Având în vedere efectele inflamatorii ale virusului, teoretic, există riscul ca infecția virală să poată produce ruptura plăcii de aterom (depozite de grăsime) în arterele coronare, ducând la un sindrom coronarian acut (infarct miocardic). Indivizii care prezintă un disconfort toracic important în timpul simptomelor coronavirusului ar trebui să apeleze imediat la o echipă medicală.
- > Bolile care se asociază cu inflamație sistemică severă pot agrava aritmiile și chiar pot precipita apariția fibrilației atriale la anumiți indivizi.
- > Inflamația acută cauzată de infecția virală poate să înrăutățească funcția cardiacă și renală.

Cu toate acestea, nu puteți face nimic special pentru a preveni aceste probleme. Ar trebui să urmați în mod strict recomandările pentru prevenția infectării (cum ar fi distanțarea socială sau, chiar mai bine, autoizolarea, spălarea frecventă a mâinilor, etc).

- **Pacienții cu boli cardiace care asociază diabet zaharat și/sau hipertensiune arterială au un risc mai mare?**

Informațiile din China, țara în care a apărut boala, indică faptul că o proporție semnificativă a celor care au decedat sau au dezvoltat o formă severă a bolii aveau comorbidități (alte boli concomitente), cum ar fi diabet zaharat și hipertensiune arterială. Motivul exact al acestei situații rămâne neclar. Este posibil să fie secundar faptului că hipertensiunea arterială și diabetul zaharat au o prevalență crescută în populația generală, dar în special în grupul de vârstă (peste 70 de ani), în care și mortalitatea infecției COVID-19 este cea mai mare.

A fost publicat un articol care a asociat această observație cu utilizarea inhibitorilor enzimei de conversie a angiotensinei (IECA) și a blocanților receptorilor de angiotensină II (A2RB/ARB), clase de medicamente utilizate în mod obișnuit în tratamentul hipertensiunii arteriale.⁷ Este important de subliniat că aceasta este o teorie ce rămâne a fi susținută prin dovezi. Organizații de sănătate importante, ca Societatea Europeană de Cardiologie, Societatea Britanică de Cardiologie și Asociația Americană a Inimii, recomandă continuarea acestor tratamente (din moment ce efectele benefice sunt bine cunoscute), în timp ce se monitorizează progresia patologiei pacienților cu hipertensiune arterială și diabet zaharat.^{8,9}

- **Există rapoarte conform cărora COVID-19 poate produce miocardită sau pericardită. Dacă ați avut miocardită sau pericardită în antecedente, sunteți mai vulnerabil să dezvoltați boala din nou?**

Nu există evidențe conform cărora un individ care a avut miocardită sau pericardită în antecedente este la risc crescut de a dezvolta aceeași complicație cu COVID-19. Este documentat faptul că anumite cazuri de miocardită au o evoluție cu recidive și remisii. Până acum, nu există informații că virusul COVID-19 infectează inima în mod direct; totuși, răspunsul inflamator acut cauzat de infecție poate să înrăutățească funcția cardiacă și să exacerbeze simptomatologia pacienților cu insuficiență cardiacă.

- **Indivizii cu boli cardiace au risc mai mare de a muri în cazul infecției cu COVID-19 față de cei care nu au boli cardiace?**

Până acum, vârsta înaintată și prezența comorbidităților – inclusiv a bolilor cardiace – au fost factori de risc pentru decesul pacienților. Cu toate acestea, este important să evidențiem faptul că cei mai mulți pacienți, chiar și cei cu boli cardiace concomitente, au avut forme ușoare ale infecției și s-au recuperat complet.

- **Știu că nu trebuie să merg la spital dacă am doar suspiciunea că sunt infectat, dar când ar trebui să cer asistență medicală dacă sufăr de o boală cardiacă pre-existentă?**

Dacă dumneavoastră credeți că aveți infecție COVID-19, evaluați dacă puteți să gestionați simptomele infecției acasă. Febra poate fi controlată cu Paracetamol.

Important: dacă considerați că nu puteți gestiona simptomele acasă, în special dacă simțiți lipsă de aer, cereți asistență medicală.

Există informații, apărute în special în presă, care sugerează că medicamente ca Ibuprofen (din clasa anti-inflamatoare non-steroidiene sau AINS), folosite pentru a trata febra și durerea, pot să înrăutățească infecția COVID-19. Bazat pe informațiile actuale, Organizația Mondială a Sănătății (OMS) și Agenția Europeană a Medicamentelor (EMA), nu fac recomandări împotriva consumului de Ibuprofen deoarece, în acest moment, nu există date științifice care să arate o legătură între consumul de Ibuprofen și agravarea infecției COVID-19.⁴ Dacă aveți nelămuriri, întrebați medicul curant ce tratament este sigur în cazul dumneavoastră pentru a trata febra și/sau durerea.



PROTECȚIA

• **Dacă am o boală cardiacă, există măsuri suplimentare de protecție pe care ar trebui să le adopt pentru a limita riscul de a mă îmbolnăvi?**

Urmați indicațiile oferite de autoritățile din domeniul de sănătate din țara dumneavoastră – acestea vor fi puțin diferite în fiecare țară în funcție de numărul existent de cazuri de îmbolnăviri.

Există lucruri pe care toată lumea ar trebui să le facă pentru a limita riscul de infecție.

Dacă aveți o patologie cardiacă, următoarele indicații sunt importante:

- > Evitați persoanele bolnave.
- > Păstrați o distanță de 2 metri față de celelalte persoane, de fiecare dată când acest lucru este posibil.
- > Spălați-vă mâinile complet cu apă caldă și săpun pentru cel puțin 20 de secunde.¹³
- > Acoperiți-vă gura cu un șervețel când tușiți sau tușiți în plica cotului.
- > Acoperiți-vă nasul și gura cu un șervețel când strănutați sau folosiți plica cotului.
- > Evitați să vă atingeți ochii, nasul sau gura.
- > Curățați frecvent suprafețele atinse, precum mânerul, clanța ușii, volanul, întrerupătoarele de lumină, cu un dezinfectant pentru a îndepărta virusul.
- > Stați acasă cât de mult posibil. Dacă se poate, lucrați de acasă.
- > Dacă aveți febră (temperatură de 37,8 °C sau peste această valoare), tuse sau infecție de căi respiratorii, trebuie să vă autoizolați.
- > În unele țări se poate să urmați o izolare mai strictă (cum ar fi Italia, Spania, Franța, Belgia).

• **Dacă anul acesta am făcut vaccinul antigripal și antipneumococic, sunt protejat de COVID-19?**

Nu. Vaccinurile împotriva pneumoniei, cum ar fi vaccinul antipneumococic și vaccinul antigripal nu oferă protecție împotriva noului coronavirus.

Virusul este atât de nou și de diferit, încât necesită propriul său vaccin. Cercetătorii încearcă să creeze un vaccin împotriva coronavirus, dar este neclar când acesta va fi disponibil.

Cu toate că vaccinurile antigripal și antipneumococic nu sunt eficiente împotriva COVID-19, vaccinarea împotriva bolilor respiratorii este recomandată puternic pentru a vă proteja sănătatea, de organizații de sănătate importante, cum ar fi Organizația Mondială a Sănătății (OMS).

- **Trebuie să port mască, astfel încât să mă protejerez de virus?**

Organizația Mondială a Sănătății încurajează utilizarea măștilor din material textil (nemedical) în cazurile în care nu este posibilă distanțarea, spre exemplu în mijloacele de transport în comun, în magazine sau în zonele aglomerate.

OMS recomandă ca măștile medicale să fie folosite de persoanele cu vârsta de peste 60 de ani sau de orice persoană cu afecțiuni medicale preexistente (spre exemplu, diabet, hipertensiune arterială, boli de inimă).

Dacă aveți o afecțiune cardiacă și simțiți că purtarea măștii vă îngreunează respirația, vă rugăm să vă consultați medicul curant.

Este important să rețineți că utilizarea măștilor ar trebui combinată și cu alte măsuri importante de prevenire.

- **Pot lua vitamine sau alte suplimente alimentare? Ce suplimente să aleg? Acestea mă protejează de COVID-19?**

Dacă luați vitamine nu veți fi protejat de COVID-19.

În momentul de față, anumite substanțe (inclusiv vitamina C, hidroxiclorochina și antiviralele) sunt testate pentru a evalua efectele în COVID-19, dar încă nu sunt disponibile date care să ateste cu certitudine efectele acestora.

În general (nu doar în timpul COVID-19), se recomandă o dietă bazată pe fructe și legume proaspete, care contribuie la menținerea unui sistem imunitar optim. Față de comprimatele cu vitamine, fructele și legumele proaspete conțin o varietate mai mare de nutrienți necesari organismului. Prin urmare, este de preferat să consumați fructe și legume proaspete, decât să încercați să compensați aportul nutritiv cu suplimente. Unii indivizi pot avea deficit de anumite vitamine sau de (micro-) nutrienți. Dacă vă aflați într-o astfel de situație, medicul dumneavoastră curant sau medicul de familie vă va putea oferi recomandările necesare.

Dacă luați suplimente cu vitamine, verificați să nu depășiți doza zilnică recomandată. Dacă sunt luate în doze prea mari, unele vitamine vă pot afecta, iar unele suplimente pot interacționa în mod negativ cu medicația administrată pentru patologia cardiacă.

- **Pot să mă infectez cu COVID-19 de la animalul meu de companie?**

Nu există dovezi, până în acest moment, că oamenii se pot infecta de la animalele de companie obișnuite cum ar pisicile și cățelei.

- **Se poate contracta COVID-19 de mai multe ori?**

Nu știm încă. Cercetările actuale arată că majoritatea persoanelor care au avut COVID-19 au în sânge anticorpi împotriva virusului. Cu toate acestea, există anumite virusuri, cum ar fi virusul gripal, care pot fi contractate de mai multe ori, deoarece se modifică în timp. O vreme, nu vom ști dacă acest lucru se poate întâmpla și în cazul COVID-19. Prin urmare, chiar dacă v-ați recuperat în urma unei infecții cu COVID-19, vă rugăm să continuați să respectați măsurile generale de protecție.



MEDICAȚIE

• **Ar trebui să îmi reduc dozele medicației cu viză cardiologică?**

Întreruperea sau reducerea dozelor medicamentelor poate fi periculoasă și vă poate agrava starea de sănătate. Aceste medicamente sunt foarte eficiente pentru tratamentul insuficienței cardiace, pentru controlul tensiunii arteriale, în prevenția unui infarct miocardic sau accidentului vascular cerebral, și așa mai departe. Orice modificare a tratamentului fără avizul medicului vă crește riscul de acutizare a bolii cardiace.

Au fost lansate ipoteze care susțin că unele medicamente utilizate în controlul tensiunii arteriale (IECA – inhibitorii enzimei de conversie, blocații receptorilor de angiotensină) ar crește riscul de infectare și severitatea infecției cu noul coronavirus. Totuși, aceste rezultate nu au o bază științifică solidă. De aceea, este recomandat să continuați tratamentul antihipertensiv prescris.

Pacienții aflați în tratament imunosupresor, de exemplu pentru transplant cardiac, sunt sfătuiți să își continue medicația întrucât reducerea dozelor este asociată cu un risc crescut de respingere a transplantului.

Vă rugăm să vă continuați tratamentul prescris. Dacă aveți întrebări, adresați-le medicului dvs, dar NU vă modificați schema terapeutică fără aviz medical.

• **Au apărut informații despre un medicament care, administrat unor pacienți cu COVID-19, ar putea să producă aritmii periculoase. Ce ar trebui să știu?**

Dacă sunt spitalizați, pacienții cu sindrom de QT lung (SQTL) trebuie să se asigure că medicul care îi va trata este informat despre patologia cardiacă a acestora. Sindromul de QT lung este o patologie cardiacă moștenită, în care există o întârziere a conducerii semnalelor electrice ale inimii, ceea ce face ca indivizii afectați să devină predispuși la apariția aritmiilor cardiace (bătăi neregulate ale inimii).

Câteva din medicamentele studiate pentru tratarea pacienților COVID-19 pot prelungi intervalul QT și pot cauza aritmii la anumiți indivizi. Aceste medicamente includ: Cloroquina (un agent anti-malaric) și medicamente anti-retrovirale.¹²

În plus, anumite medicamente folosite pentru tratamentul fibrilației atriale sau al depresiei, pot alungi intervalul QT. Astfel, este important ca medicul dumneavoastră să fie informat despre toate medicamentele pe care le luați.

Dacă sunteți spitalizați, asigurați-vă că aveți cu dumneavoastră o listă completă și actualizată a medicației pe care o urmați.

- **Ar trebui să mă îngrijoreze lipsa medicamentelor pe piață/ epuizarea stocurilor de medicamente?**

Se face tot posibilul pentru asigurarea medicamentelor esențiale. Nu reprezintă o cauză de îngrijorare. Agenția Europeană a Medicamentelor monitorizează această problemă și nu au fost raportate deficite ale medicamentelor esențiale.



• **PĂRĂSIREA CASEI**

- **Ar trebui să îmi fac programare sau ar trebui să evit mersul la doctor/spital ?**

Dacă spitalul de care aparțineți programează în continuare pacienți ambulatori, ar fi bine să întrebați dacă este nevoie să mergeți până acolo. Majoritatea spitalelor anulează consultațiile sau acestea sunt ținute telefonic sau prin conferință video – când este posibil. Sunt anumite situații când examinarea trebuie efectuată de către doctor față în față și această consultație nu trebuie omisă fără a vă sfătui înainte cu medicul dvs.

- **Sunt în siguranță dacă ies din casă și evit spațiile aglomerate (pot să merg în parc sau la plimbare afară) ?**

Da. Virusul se transmite de la persoanele infectate și atunci nu este nicio problemă dacă mergeți afară singur. Este important să evitați contactul cu persoane posibil răcite. Evenimente sociale cu număr mare de participanți au fost anulate în Europa pentru evitarea răspândirii virusului. Dacă trebuie să ieșiți din casă (de exemplu pentru cumpărături), vă rugăm să păstrați o distanță de 2 metri față de cei din jurul dvs.

- **Pot să călătoresc sau să folosesc transportul în comun?**

Vă rugăm să vă informați în legătură cu măsurile adoptate de autoritățile naționale și locale. În multe țări, călătoriile non-esențiale au fost interzise și cetățenii sunt rugați să rămână în case. În multe locuri, este recomandat să se evite transportul public, dacă este posibil, sau să se mențină o distanță de 2 metri față de restul călătorilor.



• STAREA DE BINE EMOȚIONAL

• **Mă simt foarte neliniștit. Ce pot face pentru a mă simți mai bine?**

Este o perioadă îngrijorătoare pentru toată lumea și încercăm să oferim câteva soluții pentru a trece cu bine peste această perioadă dificilă a pandemiei pentru care nimeni dintre noi nu era pregătit în urmă cu câteva luni.

- > Mâncați regulat și sănătos. Trebuie să vă mențineți tonusul corporal, iar mâncarea sănătoasă vă aduce și un aport de vitamine și minerale care vă ajută în combaterea stării de neliniște. Cerealele integrale, fructele și legumele (de toate culorile) vă vor ajuta în reducerea nivelului de anxietate. Știm că prăjiturile, biscuiții și ciocolata sunt delicioase, dar nivelul ridicat de zahăr nu este bun pentru anxietate. O cantitate mică din când în când poate ajuta, însă dulciurile pot accentua starea de neliniște. Același lucru se întâmplă și cu alcoolul; reduceți-l la minim.
- > Beți multă apă. O cană de ceai sau cafea servită într-o atmosferă liniștită poate avea un efect surprinzător de calmare și de liniștire a gândurilor anxioase.
- > Exerciții fizice. Deși trebuie să păstrăm o distanță socială, asta nu înseamnă că nu putem ieși din casă. De fapt, ieșitul afară în lumina zilei (chiar dacă este înnorat) poate fi benefic pentru sănătatea mintală. Dacă aveți o grădină, plimbatul, efectuarea exercițiilor aerobice ușoare (sau mai puțin ușoare – în funcție de toleranța fizică), săritul corzii, urcatul și coborâtul scărilor pe muzică, toate acestea sunt exemple de exerciții pe care le puteți face pentru ameliorarea stării de anxietate. Dacă nu aveți grădină, vă puteți face un traseu în apropierea casei și să vă plimbați, evitând zonele aglomerate sau proximitatea altor persoane. În fiecare zi.
- > Utilizați metode virtuale pentru socializare. Dacă puteți, folosiți Facetime/Skype pentru a vorbi cu membrii familiei sau prietenii, măcar o dată pe zi, cu aceeași persoană sau în fiecare zi altcineva, pentru a vă muta gândul de la situația actuală. Sau sunați-i. Vă va da un scop – ceva la care să vă gândiți cu plăcere - și rămâneți în contact cu toți cunoscuții dvs. Gândul la ceilalți, ascultatul și suportul moral oferit celor din jur ajută în mod surprinzător în reducerea anxietății proprii.
- > Ocupați-vă de treburile casnice. Compuneți o listă cu ce puteți face, de exemplu eliberați acel raft, rearanjați camera, organizați șifonierul, apucați-vă de grădinărit, etc. Nu trebuie realizate toate lucrurile de pe listă, și nu toate în același timp, dar vă oferă un plan pentru acele clipe de neliniște. Iar sentimentul minunat că ați finalizat un lucru de pe listă este unic.

- > Activități recreative. Ascultați muzică, citiți o carte, completați rebusuri, tricotați, coaseți, pictați, desenați, etc. Orice activitate vă place, dar nu ați avut timp să o faceți. Orice vă oferă o poartă de scăpare de la anxietate sau care vă obligă să vă concentrați, vă va ajuta.
- > Evitați mesajele excesive cu impact negativ. Urmăriți știrile la radio, la televizor sau pe telefon/calculator o dată pe zi. Deși trebuie să fim la curent cu ultimele noutăți și recomandări privind auto-izolarea și infecția cu coronavirus, ascultarea continuă a acestor informații generează o stare de anxietate. Toate informațiile pe care trebuie să le știți le găsiți într-un singur material. Vă rugăm nu vă expuneți la mai mult zilnic.
- > Respirația. Acest exercițiu simplu vă va ajuta atunci când sunteți anxioși. Așezați-vă într-o poziție relaxată (încordați-vă și relaxați-vă mușchii pentru a face diferența între încordat și relaxat). Concentrați-vă pe respirație, inspirați profund numărând până la 5 și expirați numărând până la 10. Repetați acest exercițiu de câteva ori pe zi, până simțiți nivelul de anxietate suficient de scăzut pentru a efectua o activitate menționată anterior.

REFERINȚE:

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

Traducere efectuată de dr. Claudia Nitu și dr. Ioana Băjenaru