

**Declarație comună MBMC/IBTN/Can-Change pe subiectul COVID-19:
Atunci când cel mai bun „tratament” este PREVENIREA**

Preparat de:

Kim L. Lavoie, PhD^{1,2} și Simon Bacon, PhD^{2,3}

Co-Directori, Montreal Behavioural Medicine Center/ Centrul de Medicină Comportamentală din Montreal (CMCM)

Co-Lideri, International Behavioral Trials Network (IBTN)/ Rețeaua internațională de Studii Comportamentale

Membrii Fondatori, Canadian Network for Health Behavior Change and Promotion (CAN-Change)/ Rețeaua Canadiană de Schimbarea și Promovarea Comportamentului de Sănătate

Traducere de Anda Dragomir^{1,2}

¹ Departamentul de Psihologie, Universitatea din Quebec la Montreal (UQAM)

² Centrul de Medicină Comportamentală din Montreal (CMCM), CIUSSS-NIM Hopital du Sacre-Coeur de Montreal

³ Departamentul de Sănătate, Kineziologie și Fiziologie aplicată, Universitatea Concordia

Pandemia COVID-19 este probabil una din cele mai importante crize de sănătate (în virtutea scării sale globale) din istoria modernă. Lumea în care ne-am trezit astăzi nu este aceeași cu cea în care trăiam cu doar câteva săptămâni în urmă. Lumea pare brusc mult mai mică - această criză nu se întâmplă în anumite regiuni „străine” de pe glob, ci se întâmplă chiar în curțile caselor noastre. Acest lucru ni se întâmplă tuturor (și nu „altora”). Deci, mai mult ca oricând, trebuie să ne reunim ca un singur popor pentru a depăși această criză globală. Scopul este să ne păstrăm viața, modul de viață și calitatea vieții noastre. Întrebarea este: cum?

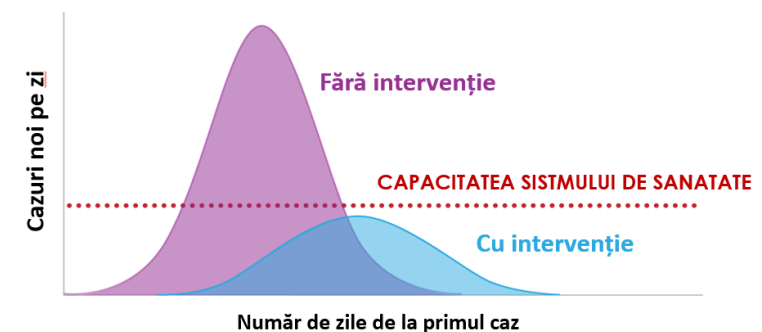
Poate cel mai izbitor aspect al acestei crize de sănătate este faptul că această problemă nu poate fi rezolvată prin mijloacele biomedicale tradiționale, precum medicamentele și intervențiile chirurgicale, pe care am ajuns să ne bazăm când ne îmbolnăvim. Autoritățile mondiale de sănătate sunt de acord: singurul „tratament” pentru acest virus nu este deloc un tratament, ci este prevenirea, mai precis: folosirea unor mijloace comportamentale bazate pe dovezi la scară globală. Aceste mijloace comportamentale sunt piatra de temelie a unei discipline științifice numită „medicină comportamentală”, care folosește intervenții comportamentale pentru prevenirea, tratarea și gestionarea bolilor cronice. Niciodată nu a fost mai evidentă decât acum relevanța și importanța mijloacelor medicinei comportamentale pentru prevenirea și gestionarea bolilor.

Iată de ce medicina comportamentală este centrală pentru soluția față de COVID-19:

Problema principală cu privire la COVID-19 este despre viteza de răspândire (deoarece nu există niciun vaccin la ora actuală) și simptomul său distinctiv major: dificultatea respiratorie. Acest virus particular atacă plămânii. Cei infectați care dezvoltă complicații respiratorii severe nu sunt susceptibili să moară, deoarece avem un sistem de sănătate excelent și acces la dispozitive medicale (cum ar fi aparate de respirație). Problema este că dacă virusul se răspândește prea repede, foarte mulți pacienți cu risc ridicat (vârstnici, cei cu alte afecțiuni de sănătate precum boli de inimă, boli pulmonare, diabet, cancer, care reprezintă aproape 40% din populație) ar putea avea nevoie de acea îngrijire și de aparate de respirație și acestea nu vor fi în număr suficient pentru toată populația. Acesta este motivul pentru care accentul se pune pe „aplatizarea curbei de infecție” (a se vedea figura), ceea ce încetinește în mod eficient viteza de răspândire a infecției, astfel încât să nu avem un număr înalt de persoane infectate care ar putea avea nevoie de îngrijiri spitalicești, într-o perioadă scurtă de timp, ceea ce ar sufoca sistemul de sănătate.

APLATIZAREA CURBEI DE INFECTIE

O privire la importanța de a încetini viteza de răspândire a unui virus, pentru a asigura că rata infecției nu depășește resursele disponibile pentru a o combate.



SOURCE: CDC

THE CANADIAN PRESS

De aceea, accentul se pune mai mult pe prevenire și nu pe tratament/cură. Din păcate, deoarece nu există un vaccin, riscul de răspândire rapidă este mult mai mare (și această epidemie reprezintă o amintire a importanței și valorii vaccinării - inclusiv pentru boli precum gripa, care duce la 140.000-810.000 de spitalizări în fiecare an [în SUA] și 12.000 de spitalizări în fiecare an [în Canada] - deoarece atât de mulți oameni refuză să fie vaccinați, ceea ce îi pune pe cei cu risc ridicat în pericol de complicații severe).

Problema noastră este că am ajuns să ne bazăm atât de mult pe sistemul nostru de sănătate pentru a ne „vindeca” atunci când suntem bolnavi, încât am pierdut sentimentul responsabilității personale și sociale pentru a adopta un stil de viață sănătos și a exersa **bune comportamente de sănătate** - cum ar fi distanțarea socială, spălarea mâinilor, tusea în cot, rămânerea acasă când suntem bolnavi și vaccinarea (când vaccinul devine disponibil). COVID-19 ne amintește de importanța practicării bunelor comportamente de sănătate, în contextul transmiterii și răspândirii bolilor infecțioase. Dar acestea sunt la fel de importante în contextul prevenirii și gestionării bolilor cronice netransmisibile, întrucât acestea din urmă (i.e., boli cardiovasculare, boli pulmonare cronice, cancer și diabet) reprezintă majoritatea bolilor globale și peste 70% din decesele la nivel mondial.

Vestea bună este că adoptarea unor bune comportamente de sănătate este **ieftină sau chiar gratuită** în comparație cu medicamentele, operațiile chirurgicale, vizitele la medic și spitalizările. De asemenea, **aveți controlul comportamentelor dvs.** de sănătate, iar „prescripția” se reduce adesea la bunul simț, a lua măsuri de precauție rezonabile și a face în așa fel încât adoptarea bunelor comportamente de sănătate să facă parte din stilul dvs. de viață de zi cu zi.

Deci nu intrați în panică. Obțineți informații despre COVID-19 de la surse de renume precum Agenția de Sănătate Publică din Canada (Public Health Agency of Canada), Centrele pentru Controlul Bolilor (Centers for Disease Control) și Organizația Mondială a Sănătății (World Health Organization) și luați o doză masivă de „medicină comportamentală”:

1. Practicați distanțarea socială. Aceasta înseamnă evitarea situațiilor și a activităților care implică potențialul de a intra în contact strâns (1 metru) cu alte persoane sau suprafețele pe care le-a putut atinge o persoană infectată.
 - a. Locul de muncă, școala/universitatea;
 - b. Transportul public (autobuz, taxi / Uber, tren);
 - c. Instituții medicale;
 - d. Lăcașuri de cult (biserică, sinagogă, moschee);
 - e. Magazine, centre comerciale (verificați dacă există servicii de livrare la domiciliu);
 - f. Toate evenimentele publice (sportive, festivaluri, conferințe, concerte, etc);

- g. Adunări personale (recepții familiale, petreceri, întâlniri între prieteni inclusiv cu copiii);
 - h. Toate călătoriile inutile cu avionul (fiți la curent cu alertele de călătorie, care se schimbă în fiecare zi, iar dacă totuși călătoriți, fiți pregătiți pentru închiderea frontierelor în orice moment).
2. Spălați-vă mâinile cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde înainte și după a ieși din casă și după atingerea suprafețelor publice (folosiți instalație de igienizare cu alcool minim 60% dacă spălarea nu este disponibilă și evitați să atingeți suprafețele publice);
 3. Evitați să vă atingeți fața cu mâinile;
 4. Tușiți și stănutați în cot;
 5. Izolați-vă social (inclusiv de cei dragi, care trăiesc în casă) dacă sunteți infectat sau prezentați simptome asemănătoare cu cele a răcelii/gripei (în special febră și dificultăți de respirație) și apelați autoritatea sanitară locală pentru instrucțiuni;
 6. Păstrați-vă sănătatea mentală, fiind atenți la atitudinea voastră cu privire la directivele de sănătate și informațiile despre risc. Evitați gândirea catastrofală și fiți creativi în ceea ce privește modalitățile de a profita de timpul departe de toate: citiți, urmăriți emisiunile/filmele preferate, gătiți, meditați, faceți exerciții fizice, începeți curățenia de primăvară, corespunțați cu un prieten sau o persoană iubită, mergeți la plimbare, bucurați-vă de timpul de calitate cu copiii.

Nu este nevoie să vă aprovizionați cu nimic (nu există absolut niciun risc pentru lanțul de aprovizionare cu bunuri în Canada sau SUA), iar măștile sunt ineficiente pentru a vă proteja, acestea sunt eficiente doar pentru a ajuta persoanele potențial expuse/infectate, precum cei muncind în domeniul sănătății, să protejeze pacienții.

Prioritatea tuturor trebuie să fie reducerea vitezei de răspândire și protejarea abilității sistemului de sănătate și a personalului medical de a trata toate cazurile cu risc ridicat, îngrijind în același timp toți ceilalți pacienți din sistem.

Așadar, practicați bune comportamente de sănătate și cu bun simț - nu numai pentru a preveni COVID-19, ci pentru a preveni și alte boli cronice majore (precum boli de inimă și de plămâni, cancerul și diabetul), care vor fi în continuare cea mai mare cauză de mortalitate din lume, odată ce această criză de sănătate va fi de domeniul trecutului.

Referințe

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

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/coronavirus-disease-covid-19.html>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>