

## Corona-epidemin och ME

Vi är många som oroar oss över hur Corona-epidemin kommer att drabba personer med ME/CFS.

De svenska specialmottagningarna (Stora Sköndal och Bragée-kliniken) har inte någon speciell information för personer med ME, utan hänvisar till de allmänna råd som finns på <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/> och på [www.1177.se](http://www.1177.se)

- Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten. Använd handsprit om du inte har tillgång till tvål och vatten. (Be också personer i din närhet göra detsamma! Min anm.)
- Försök undvika att röra vid ansiktet eller ögonen.
- Håll ett visst avstånd till andra, särskilt till personer som hostar och nyser och undvik att ta dem i hand.
- Hosta eller nys i armvecket, kasta använda pappersnäsdukar direkt och på ett säkert sätt
- Om du får feber, hosta och andningssvårigheter – kontakta sjukvården!

På [Krisinformation.se](http://Krisinformation.se) finns också råd om hur man pratar med barn om Corona och hjälp att hantera oron över riskerna med sjukdomen. Information finns också på WHO:s sida <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

### Speciellt om Corona och ME

De flesta internationella ME-expertter som uttalar sig hänvisar till ungefär samma allmänna information som finns på de officiella svenska sidorna och menar att det inte är ME-sjukdomen som sådan som innebär en ökad risk utan andra sjukdomar som är vanliga tillsammans med ME.

Susan Vernon, vid Bateman Horne Center har en något annorlunda uppfattning (i min översättning):

”Den immundysfunktion som ligger till grund för dessa sjukdomar innebär att patienter kan riskera allvarlig infektion om man smittas av COVID-19. Medan vi väntar på att anti-virala medel och vaccin ska utvecklas bör ME/CFS och FM patienter vara förberedda och minimera sin exponering.”

Nigel Speight, känd ME-läkare i England, skriver om de 25% svårast sjuka (i min översättning):

”Även om ME är en kronisk sjukdom är min magkänsla att de ME-sjuka inte har en större risk att dö av själva virus-infektionen än folk i allmänhet. De personer som löper en större risk är personer med svår astma, KOL och de som står på immun-nedsättande medicin t.ex. cellgift vid cancer.

Det största faran för de svårast ME-drabbade är, att om man smittas av viruset så förvärras ME-symtomen, vilket kan vara allvarligt nog eftersom man inte har så stora marginaler.”

Generellt gäller rådet: Det finns ingen anledning till panik eller hysteri! Detta är en sjukdom som smittar vid närkontakt - inte någon osynlig fiende. Håll dig informerad, men ägna inte all tid åt att söka information. Håll kontakt med andra, prata om din oro och försök ägna dig åt aktiviteter som ger avkoppling.

Kerstin Heiling  
Förbundsordförande RME