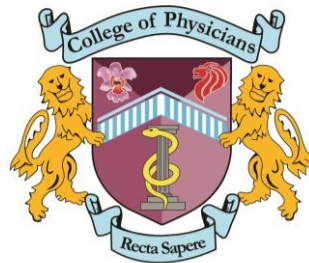




ACADEMY OF MEDICINE  
SINGAPORE



CHAPTER OF RHEUMATOLOGISTS  
COLLEGE OF PHYSICIANS  
SINGAPORE

APRIL 2020

## ADVISORY FOR RHEUMATOLOGY PATIENTS

# GUIDANCE ON COVID-19

In view of the COVID-19 pandemic in Singapore and around the world, the Chapter of Rheumatologists, College of Physicians, Singapore, has issued a guidance, to keep patients with autoimmune diseases on immunosuppressive medications safe.

### Should you cease your medication as a precaution?

No. You **should continue** to take your medication, unless directed otherwise by your rheumatologist or treating doctor.

If you develop any symptoms of infection, you should seek urgent medical attention. It is a legal requirement for you to isolate yourself at home if you have been issued a 5-day medical certificate (MC) by your doctor for any respiratory symptoms, no matter how mild these symptoms are. Immunosuppressive medications may be paused for the duration of the infection until you feel well, and in consultation with your rheumatology service. Your rheumatologist will advise you on when to restart treatment. You must not stop your steroids abruptly. Stopping steroids abruptly may predispose you to a flare of the autoimmune disease, causing more stress to the body and further increasing the risk of contracting COVID-19 infection. It is generally safe to continue hydroxychloroquine and sulfasalazine if you are infected with COVID-19 and have only mild symptoms. If you have any questions pertaining to your rheumatology medications, please speak to your rheumatologist for advice.

### Vaccinations

If you are above the age 65, or on immunosuppressive medications, or have long term health conditions (with or without the threat of COVID-19), you should adhere to your local vaccination recommendations. If you have not had your annual influenza vaccine, it is recommended that you do so as soon as possible. You should also receive pneumococcal vaccination if you have not had this previously.

## How to keep yourself and your loved ones safe

Observing hand hygiene is critical. The general principle is to keep your hands clean by washing with soap and water, or performing alcohol hand rubs frequently, after touching any surface.

It is important to practise social distancing, as it reduces the risk of transmission and slows the spread of the virus. Do this by keeping at least 1 metre apart from other people, and minimising face-to-face interactions. Do avoid crowded places or attending any gatherings of more than 10 people. Physical greetings, such as handshakes, are discouraged. When having meals, be seated at least 1 metre apart from each other, and avoid buffet meals.

If you are above the age of 60, or have other medical conditions including diabetes, pre-existing lung disease, kidney disease, heart disease, or high blood pressure, you are in general, considered to be at higher risk for infections.

## Postponement or changes in outpatient appointments

Some of you may be advised by your rheumatology clinic to postpone your appointment to an alternative date, as deemed safe by your rheumatologist. Your routine consultation may also be replaced by telephone appointments. This is to reduce the need for face-to-face appointments and unnecessary exposure to the hospital setting.

### References

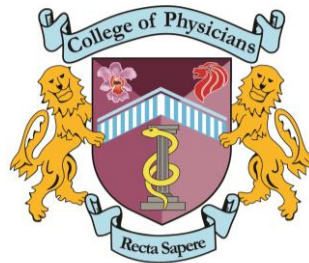
1. <https://www.moh.gov.sg/covid-19/advisories-for-various-sectors>
2. <https://www.moh.gov.sg/covid-19/faqs>
3. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

**PUBLISHED: APRIL 2020**

Chapter of Rheumatologists  
College of Physicians, Singapore  
Academy of Medicine, Singapore  
81 Kim Keat Road  
#11-00 NKF Centre  
Singapore 328836



ACADEMY OF MEDICINE  
SINGAPORE



CHAPTER OF RHEUMATOLOGISTS  
COLLEGE OF PHYSICIANS  
SINGAPORE

APRIL 2020

## 风湿病患者指南

# 冠状病毒 19 疾病指南

鉴于新加坡和世界各地的冠状病毒 19 疾病大流行，新加坡风湿医学院发布了一项指南，以保护患有自身免疫性疾病患者使用免疫抑制药物的安全。

### 您是否应该停止服药，以防万一？

不可以。您应当继续服用您的药物，除非您的风湿病医生或主治医生另有指示。

如果您出现任何感染症状，您应立即寻求医疗护理。如果您患有任何呼吸道疾病症状，医生也给您开了五天病假，无论您的症状有多轻微，法律要求您必须居家隔离。

在感染持续期间，您可以暂停免疫抑制药物，直到您感觉良好，并咨询过风湿病服务部门为止。您的风湿病医生会建议您何时重新开始治疗。您不可以突然停止使用类固醇。突然停止使用类固醇可能会导致您容易患上自身免疫疾病，使身体承受更大压力，并进一步增加感染冠状病毒 19 的风险。

如果您感染了冠状病毒 19，并且仅出现轻度症状，通常继续使用羟氯喹和柳氮磺胺吡啶是安全的。如果您对风湿病药物有任何疑问，请咨询您的风湿病专家以寻求建议。

### 疫苗接种

如果您年满 65 岁或以上，正在服用免疫抑制剂或有长期的健康问题（有或没有冠状病毒 19 的威胁），您应遵守当地的疫苗接种建议。如果您没有接种过常年流感疫苗，建议您尽快这样做。如果您以前没有接种过肺炎球菌疫苗，你也应该这样做。

## 如何确保自己和亲人的安全

保持手部卫生至关重要。一般原则是经常通过用肥皂和水洗手保持双手的清洁，或在接触任何表面后，使用酒精搓擦双手。

实行社交距离很重要，因为它可以减少传播的风险并减慢病毒的传播。为此，请与他人保持至少 1 米的距离，并尽量减少面对面的互动。请避开人多的地方或参加任何超过 10 人的聚会。我们不鼓励实际的问候，例如握手。进餐时，彼此应保持至少 1 米的距离，并避免自助餐。

如果您已年满 60 岁，或患有其他疾病，包括糖尿病，先前存在的肺部疾病，肾脏疾病，心脏病或高血压，通常感染的风险会较高。

## 门诊预约的推迟或更改

风湿病诊所可能会建议一些人将门诊预约推迟到风湿病医生认为安全的其他日期。您的例行咨询也可能被电话预约取代。这是为了减少面对面的预约以及避免不必要的医院环境接触。

### 参考资料

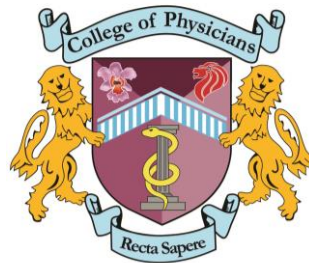
1. <https://www.moh.gov.sg/covid-19/advisories-for-various-sectors>
2. <https://www.moh.gov.sg/covid-19/faqs>
3. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

### PUBLISHED: APRIL 2020

Chapter of Rheumatologists  
College of Physicians, Singapore  
Academy of Medicine, Singapore  
81 Kim Keat Road  
#11-00 NKF Centre  
Singapore 328836



ACADEMY OF MEDICINE  
SINGAPORE



CHAPTER OF RHEUMATOLOGISTS  
COLLEGE OF PHYSICIANS  
SINGAPORE

APRIL 2020

## NASIHAT UNTUK PESAKIT RHEUMATOLOGI

# PANDUAN UNTUK COVID-19

Berkenaan pandemik COVID-19 di Singapura dan di seluruh dunia, Bab Rheumatologi, Kolej Pakar Perubatan, Singapura, telah mengeluarkan panduan, untuk memastikan pesakit dengan penyakit autoimun mengambil ubat immunosupresif dengan selamat.

### **Patutkah anda menghentikan ubat anda sebagai langkah berjaga-jaga?**

Tidak. Anda harus terus mengambil ubat anda, kecuali jika diarahkan oleh pakar rheumatologi atau doktor yang merawat anda.

Sekiranya anda mengalami gejala jangkitan virus, anda harus berjumpa doktor dengan segera. Adalah syarat undang-undang bagi anda untuk mengasingkan diri di rumah jika anda diberikan sijil cuti sakit (MC) selama 5 hari oleh doktor anda walaupun gejala yang dialami ringan. Ubat immunosupresif boleh dihentikan untuk sementara sehingga anda merasa sihat atau atas nasihat pakar rheumatologi anda. Pakar rheumatologi anda akan memberi nasihat mengenai bila memulakan semula rawatan. Anda tidak boleh menghentikan steroid anda secara tiba-tiba kerana ia boleh menyebabkan penyakit autoimun menular kembali, meningkatkan tekanan terhadap badan dan justeru meningkatkan risiko jangkitan COVID-19. Secara umumnya, ubat-ubat seperti hydroxychloroquine dan sulfasalazine adalah selamat untuk diteruskan jika anda dijangkiti COVID-19 dan hanya mengalami gejala ringan. Sekiranya anda mempunyai pertanyaan mengenai ubat rheumatologi anda, sila berjumpa dengan pakar rheumatologi anda untuk mendapatkan nasihat selanjutnya.

### **Vaksinasi**

Sekiranya anda berusia melebihi 65 tahun, atau menggunakan ubat immunosupresif, atau mempunyai masalah kesihatan jangka panjang (sama ada pada waktu COVID-19 atau bukan), anda harus mematuhi cadangan vaksinasi tempatan anda. Sekiranya anda tidak mempunyai vaksin influenza tahunan anda, disarankan agar anda melakukannya secepat mungkin. Anda juga harus mendapat vaksinasi pneumokokus jika anda tidak pernah melakukan ini sebelumnya.

## Cara menjaga keselamatan diri dan orang tersayang

Menjaga kebersihan tangan adalah amat penting. Bersihkan tangan anda dengan mencuci dengan sabun dan air, atau menggosok cecair pembasmi kuman setelah menyentuh sebarang permukaan.

Amalkan penjarakan sosial, kerana ia dapat mengurangkan risiko penularan dan memperlambat penyebaran virus. Duduk dalam jarak sekurang-kurangnya 1 meter dari orang lain, dan kurangkan bersemuka dengan orang lain. Elakkan tempat yang sesak atau dan jangan menghadiri perhimpunan yang melebihi 10 orang. Persentuhan fizikal, seperti berjabat tangan, tidak digalakkan. Semasa makan, duduk sekurang-kurangnya 1 meter antara satu sama lain, dan elakkan makanan bufet.

Sekiranya anda berusia melebihi 60 tahun, atau mempunyai masalah perubatan lain termasuk diabetes, penyakit paru-paru, penyakit ginjal, penyakit jantung, atau tekanan darah tinggi, secara amnya, anda dianggap berisiko tinggi mendapat jangkitan.

## Penangguhan atau perubahan pada temujanji pesakit luar

Sebilangan daripada anda mungkin dinasihatkan oleh klinik rheumatologi anda untuk menangguhkan janji temu anda ke tarikh yang lain, yang dianggap selamat oleh pakar rheumatologi anda. Rundingan rutin anda juga boleh diganti dengan temujanji melalui telefon. Ini untuk mengurangkan keperluan untuk temujanji bersemuka dan pendedahan yang tidak penting kepada persekitaran hospital.

### Rujukan

1. <https://www.moh.gov.sg/covid-19/advisories-for-various-sectors>
2. <https://www.moh.gov.sg/covid-19/faqs>
3. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

**PUBLISHED: APRIL 2020**

Chapter of Rheumatologists  
College of Physicians, Singapore  
Academy of Medicine, Singapore  
81 Kim Keat Road  
#11-00 NKF Centre  
Singapore 328836