

إدارة الحالات الصحية خلال فترة تفشي وباء كوفيد-19



لقد سمعت بالتأكيد توصيات عن كيفية تقليل خطر الإصابة بوباء كوفيد-19. ولدى مكاتب الأطباء والعيادات والمستشفيات قواعد جديدة لمساعدتنا في البقاء في أمان أيضاً. إذن، كيف يمكننا إدارة الحالات الصحية في الفترة الحالية على نحو أفضل؟ متى يجب علينا زيارة طبيب؟ إذا ذهبنا إلى عيادة الطبيب، كيف يمكننا البقاء بأمان؟ هل ينبغي لنا التفكير في الزيارات الافتراضية بدلاً من ذلك؟

في هذا المقال، سنستكشف بعض النصائح والتوصيات المحددة.

بعض المجموعات أكثر عرضة للإصابة بوباء كوفيد-19.

إن كبار السن والمصابين بحالات طبية خطيرة أكثر عرضة للإصابة بمرض خطير ناتج عن وباء كوفيد-19. بعض الحالات بالغة الخطورة التي من المهم إدارتها هي ما يلي:

- أمراض الرئة المزمنة، مثل الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD) والتليف الرئوي مجهول السبب (IPF) والتليف الكيسي (CF).
- أمراض القلب والأوعية الدموية، مثل فشل القلب الاحتقاني (CHF) وداء القلب الخلقى وفرط ضغط الدم ومرض الشريان التاجي (CAD) والأمراض الدماغية الوعائية.
- داء السكري وأمراض الكلى المزمنة وأمراض الكبد.
- الأدوية أو الحالات التي تعرض الجهاز المناعي للخطر. يتضمن هذا علاج السرطان أو نخاع العظم أو زراعة الأعضاء أو فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) أو الإيدز (AIDS) والجرعات العالية من الإستيرويدات المزمنة.
- السمنة، ولا سيما إذا كان مؤشر كتلة الجسم أقل من 40.

إذا كنت تعاني إحدى الحالات الصحية هذه، فمن المهم بشكل خاص تجنب التعرض لوباء كوفيد-19. اتبع هذه التوصيات:

- اتبع الإرشادات المحلية.
- تجنب الاتصال مع الأفراد المصابين. ابق بعيداً أيضاً عن الأشخاص الذين سافروا مؤخراً لمنطقة بها نسبة عالية من إصابات وباء كوفيد-19.
- تجنب الأماكن المزدحمة.

- إذا كنت بحاجة للخروج، تجنب الخروج خلال ساعات الذروة. حافظ على مسافة مترين تقريبًا من الآخرين.
- اغسل يديك باستمرار باستخدام الصابون والماء مدة لا تقل عن 20 ثانية، وخاصة بعد تواجدك في مكان عام. إذا لم يتوفر الصابون والماء، نظّف يديك بمعقم لليدين يحتوي على كحول بنسبة 60% على الأقل.
- احرص على إبعاد يديك عن عينيك وأنفك وفمك.
- تجنب لمس الأسطح ذات معدل تلامس مرتفع في الأماكن العامة. يشمل هذا أزرار المصاعد ومقابض الأبواب وعربات التسوق.
- قم بتطهير منزلك بانتظام، خاصةً مقابض الأبواب ومقابض الصنابير والهواتف الجوّالة.
- حافظ على اتباعالعادات الصحية التي تحافظ على جهازك المناعي بحالة قوية. تناول الطعام بشكل جيد واحصل على قسط كافٍ من النوم وقم بإدارة مستويات ضغطك.
- استخدم الهواتف والتطبيقات للبقاء على اتصال.
- اقلع عن التدخين واستخدام السجائر الإلكترونية. قد يكون الأشخاص الذين يدخنون أكثر عرضة للإصابة بأعراض حادة من وباء كوفيد-19.

ضع خطة في حالة المرض.

- اشترِ ما يكفي من مستلزمات البقالة واللوازم المنزلية حتى تتمكن من البقاء في المنزل لبضعة أسابيع. فكر في استخدام خدمات طلبات البقالة عبر الإنترنت وتوصيلها.
- ضع خطة للشخص الذي سيعتني بك في حالة مرضك.

انتبه بشكل خاص لإدارة حالتك الصحية.

- استمر في تناول أدويةك. تناولها على النحو الموصوف بالضبط ولا تغير خطة العلاج دون التحدث إلى الطبيب.
- احصل على صرفية من الأدوية تكفي لمدة أسبوعين على الأقل. تحدث إلى الطبيب عن الحصول على صرفية إضافية (حبذا لو صرفية تكفي لمدة 90 يومًا) من الأدوية الموصوفة.
- راقب حالتك الصحية باستمرار. على سبيل المثال، تحدث إلى مقدم الرعاية عن مراقبة ضغط الدم أو فحوصات سكر الدم أو اختبارات وظائف الرئة بالمنزل.
- تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية عمّا إذا كانت تطعيماتك محدثة. يجب على الأشخاص الأكثر عرضة للإصابة تلقي تطعيمات الإنفلونزا ومرض المكورات الرئوية.
- إذا كنت تعاني حالة مزمنة وتعيش بمفردك، اطلب من أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء أو الجيران أن يتفقدوك. اطلب منهم الاتصال بك أو التواصل معك عبر البريد الإلكتروني أو وسائل التواصل الاجتماعي.

استمر في حضور مواعيدك العادية. قد يؤدي ذلك إلى عدم التمكن من زيارة غرفة الطوارئ فيما بعد.

- اسأل العيادة/مقدم الرعاية عن خيارات الرعاية الافتراضية. توفر الآن العديد من العيادات الزيارات عبر الهاتف أو عبر الإنترنت.
- إذا كنت بحاجة للذهاب إلى الطبيب، أو المستشفى، فارتد قناع الوجه. حافظ على مسافة مترين تقريبًا من الآخرين.
- اتصل بمقدم الرعاية الصحية إذا كانت لديك أي مخاوف صحية أو كنت تعتقد أنك قد تكون مصابًا بوباء كوفيد-19. إذا كنت بحاجة لمساعدة طارئة، اتصل على رقم 911.
- لا تتأخر في طلب الرعاية الطارئة لحالتك الأساسية الناتجة عن وباء كوفيد-19. تضع الأقسام الطارئة خطط لحمايةك من الإصابة بوباء كوفيد-19.

فكر في النصائح التالية للتمتع بزيارة ناجحة للرعاية الافتراضية.

- احضر في الوقت المحدد.
- تعامل مع الزيارة الافتراضية كأى موعد آخر، ولكن تحلى بالصبر. لا يمكن التنبؤ بالتكنولوجيا، لذا قد تحدث بعض الأعطال.
- دُون الأعراض التي تظهر عليك والحالات الحالية والأدوية والاستفسارات مسبقاً.
- اعثر على مكان هاديء مزوداً بإضاءة جيدة لزيارتك.
- تأكد من شحن الجهاز الذي ستستخدمه مع وجود إشارة قوية.
- ضع مصباحاً يدوياً بالقرب منك في حالة احتجت إليه لتوفير رؤية واضحة لحلقك الملتهب أو المشكلة التي تعانيها بالفم أو الجلد لمقدم الرعاية.
- ضع الأجهزة الطبية التي تستخدمها قريبة منك.
- كن مستعداً لتحديد موعد متابعة بالحضور الشخصي. يعد هذا ضرورياً في بعض الحالات.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظراً لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عاماً، قد لا يكون متاحاً في جميع المواقع وهو يخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج مساعدة الموظفين بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. قد يتم تطبيق استثناءات التغطية وقبورها.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملاكها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.