



## ניהול בעיות בריאות בתקופת ה-COVID-19

לבטח שמעת המלצות לגבי הפחתת הסיכון שלך מ-COVID-19. משרדיהם של רופאים, קליניקות ובתי חולים מתנהלים על פי כללים חדשים כדי שגם הם יהיו יותר בטוחים. אם כן כיצד נוכל לנהל בעיות בריאותיות שיש לנו בעת הנוכחית? מתי עלינו ללכת לראות רופא? אם נלך למשרדו של הרופא, כיצד נוכל להיות בטוחים? האם עלינו לשקול במקום זאת ביקורים וירטואליים? במאמר זה נבחן כמה עצות ספציפיות והמלצות.

### קבוצות מסוימות באוכלוסיה הן בסיכון גבוה יותר מ-COVID-19.

אנשים בגיל מבוגר ואלה שיש להם בעיות רקע רפואיות חמורות הנם ברמת סיכון גבוהה יותר לחלות באורח חמור מ-COVID-19. כמה מן הבעיות הרפואיות שמהוות סיכון גבוה ושחשוב לנהל אותן הן:

- מחלות ריאה כרוניות כמו אסטמה, מחלת ריאות חסימתית כרונית (COPD), פיברוזיס ריאתי אידיופטי (IPF) וסיטיק פיברוזיס (CF).
- מחלות לב וכלי דם כמו אי ספיקת לב (CHF), מחלות לב מולדות, יתר לחץ דם, מחלת לב כלילית (CAD) ומחלות כלי דם מוחיים.
- סוכרת, מחלת כליות כרונית ומחלת כבד.
- תרופות או בעיות בריאות אשר מחלישות את המערכת החיסונית. זה כולל טיפולי סרטן, השתלת מוח עצם או השתלת איברים, HIV או איידס וכן טיפול כרוני בסטרואידים במינון גבוה.
- השמנת יתר, בעיקר מדד מסת הגוף מעל 40.

### אם אתה סובל/ת מאחת הבעיות הרפואיות הללו, חשוב במיוחד להימנע מחשיפה ל-COVID-19. קיים את ההמלצות הבאות:

- השמע להנחיות אחר ההנחיות המקומיות.
- הימנע ממגע פיזי עם אנשים חולים. כמו כן שמור מרחק מאנשים אשר שבו באחרונה מנסיעה למקומות שבהם קיימת פעילות גבוהה יותר של COVID-19.
- התרחק ממקומות הומי אדם.

- אם אתה צריך לצאת, הימנע מלעשות זאת בשעות השיא. שמור על מרחק של כשני מטרים מאחרים.
- רחוק את ידיך ביתר תכיפות עם סבון ומים, למשך לפחות 20 שניות, בעיקר לאחר שהות במקום ציבורי. אם סבון ומים אינם זמינים, נקה את ידיך עם חומר אלקהולי לחיטוי ידיים שמכיל לפחות 60% אלקהול.
- המנע מלגעת בעיניך, אפך ופיך הרחק מעיניך, אפך ופיך.
- הימנע מנגיעה במשטחים שבהם נוגעים בתדירות גבוהה. זה כולל כפתורי מעלית, ידיות של דלתות וידיות של עגלות קנייה.
- חטא את ביתך באורח מתמיד, בעיקר ידיות הדלתות, ידיות הברזים וטלפונים סלולריים.
- קיים הרגלים בריאים כדי לשמור על חוסנה של מערכת החיסון שלך. אכול היטב, הבטח שינה מספקת והקטן את רמת הלחץ שלך.
- השתמש בטלפון ואפליקציות כדי לשמור על קשר.
- חדל לעשן או להשתמש בסיגריות אלקטרוניות. אלה המעשנים הנם בסיכון גבוה לפתח סיבוכים חמורים מ-COVID-19.

### תכנן מראש למקרה שתחלה.

- וודא שיש מספיק מצרכים בביתך ואספקה זמינה כדי שתוכל לשהות בבית במשך שבועות אחדים. שקול הזמנת מצרכים דרך האינטרנט.
- קבע מראש תכנית לגבי מי יטפל בך במקרה שתחלה.

### הקדש תשומת לב מיוחדת לניהול הבעיה הרפואית שלך.

- המשך ליטול את תרופותיך. טול אותן בדיוק כפי שרשם ואל תשנה את תכנית הטיפול שלך מבלי לשוחח על כך עם רופאך.
- וודא שיש ברשותך אספקה של לפחות שבועיים של תרופותיך. דבר עם ספק הבריאות שלך לגבי קבלת אספקה נוספת (אספקה ל-90 יום היא אידאלית) של תרופות המרשם שלך.
- נטר באורח תכופ את מצב בריאותך. לדוגמה, דבר עם הספק שלך לגבי בדיקות בבית של לחץ הדם, בדיקות רמת הסוכר בבית או בדיקות של תפקוד הריאות.
- בדוק עם ספק שירותי הבריאות שלך אם קיבלת את כל החיסונים הנדרשים. אנשים בסיכון גבוה חייבים לקבל חיסון לשפעת או חיסונים נגד מחלות פנימוקוקוס.
- אם יש לך בעיה בריאותית כרונית ואתה מתגורר לבדך, בקש מבן משפחה, ידיד או שכן, לבדוק תכופות מה מצבך. בקש ממנו להתקשר או ליצור אתך קשר באמצעות דוא"ל או רשת חברתית.

### המשך בטיפול רפואי שוטף. זה עשוי למנוע ביקור בחדר המיון בשלב מאוחר יותר.

- ברר עם הקליניקה/ספק השירות לגבי האפשרות לביקורים מקוונים. קליניקות רבות מציעות עתה ביקורים באמצעות הטלפון או האינטרנט.
- אם אתה צריך ללכת למרפאה, משרדו של הרופא או בית החולים, הקפד לחבוש מסכת פנים. שמור על מרחק של כשני מטרים מאחרים.
- התקשר לספק שירותי הבריאות שלך אם יש לך דאגות כלשהן לגבי מצבך הבריאותי או הנך סבור כי נדבקת ב-COVID-19. אם אתה זקוק לסיוע חירום התקשר למוקד מד"א 101.
- אל תדחה את קבלת טיפול החירום לגבי הבעיה הרפואית שלך בגלל ה-COVID-19. למחלקות החירום יש תכניות כדי להגן עליך מפני הידבקות ב-COVID-19.

## שקול את העצות הבאות לביקור רפואי מקוון מוצלח.

- עליך להגיע במועד.
- התייחס לביקור המקוון בדיוק כמו לכל ביקור אחר, אבל נקוט סבלנות. הטכנולוגיה היא בלתי צפויה, על כן עלולות לקרות תקלות.
- רשום בעוד מועד את התסמינים שלך, הבעיות הנוכחיות, תרופות ושאלות.
- מצא מקום שקט עם תאורה טובה, לצורך הביקור שלך.
- ודא כי המכשיר שבו אתה עומד להשתמש טעון ויש לו אות חזק.
- החזק פנס בקרבת מקום, לצורך שימוש במקרה שבו תצטרך להציג לנותן השירות את גרונוך הכואב, בעיה בפה או בעיה בעור.
- החזק מכשירים רפואיים שאתה משתמש בהם בקרבת מקום.
- היה מוכן לביקור ממשי לצורך מעקב אישי. זה חיוני במקרים מסוימים.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, התקשרי ל-911 אם אתה בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתה מחוץ לארצות הברית, או גש/י אל מחלקת המיון הקרובה ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתוכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השכלתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.