

Gestione delle condizioni di salute durante il COVID-19



Avete sicuramente sentito le raccomandazioni su come ridurre il rischio di contrarre il COVID-19. Anche gli studi medici, le cliniche e gli ospedali hanno messo in atto nuove regole per aiutarci a stare al sicuro. Quindi, come fare per gestire al meglio le nostre condizioni di salute in questo momento? Quando dovremmo recarci dal medico? Se ci rechiamo presso uno studio medico, come facciamo a garantire la nostra sicurezza? Dobbiamo, invece, prendere in considerazione delle visite virtuali?

In questo articolo esploreremo alcuni suggerimenti e raccomandazioni specifici.

Alcuni gruppi hanno un rischio più elevato di contrarre il COVID-19.

Le persone più anziane e quelle con malattie gravi hanno un rischio più elevato di ammalarsi gravemente se contraggono il COVID-19. Alcune delle condizioni ad alto rischio importanti da gestire sono:

- Problemi polmonari cronici, come asma, broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), fibrosi polmonare idiopatica (FPI) e fibrosi cistica (FC).
- Malattie cardiovascolari, quali insufficienza cardiaca congestizia (CCF), malattie cardiache congenite, ipertensione, cardiopatia coronarica (CAD) e malattie cerebrovascolari.
- Diabete, malattia renale cronica ed epatopatia.
- Farmaci o condizioni che compromettono il sistema immunitario. Sono inclusi il trattamento per il tumore, il trapianto di midollo osseo o di organi, HIV o AIDS, e steroidi cronici ad alto dosaggio.
- Obesità, soprattutto con un indice di massa corporea superiore a 40.

Se soffrite di uno di questi problemi di salute, è molto importante che evitiate l'esposizione al COVID-19. Seguite queste raccomandazioni:

- Rispettate le linee guida locali.
- Evitate il contatto con altre persone malate. State sempre lontani da persone che hanno viaggiato di recente in un'area con un'elevata attività COVID-19.
- Evitate gli spazi affollati.

- Se dovete uscire, evitate di farlo nelle ore di punta. Mantenete una distanza di 2 metri dagli altri.
- Lavatevi spesso le mani con acqua e sapone per almeno 20 secondi, soprattutto dopo essere stati in un luogo pubblico. Se l'acqua e il sapone non sono disponibili, pulitevi le mani con un disinfettante contenente almeno il 60% di alcool.
- Non toccatevi occhi, naso e bocca con le mani.
- Evitate di toccare superfici ad alto traffico in pubblico. Sono inclusi i tasti degli ascensori, le maniglie delle porte e quelle dei carrelli della spesa.
- Disinfettate regolarmente la vostra casa, soprattutto le maniglie delle porte, i rubinetti e i cellulari.
- Mantenete delle abitudini salutari per rafforzare il sistema immunitario. Mangiate bene, dormite un numero sufficiente di ore e gestite i vostri livelli di stress.
- Usate telefoni e app per restare connessi.
- Smettete di fumare e svapare. I fumatori possono avere un maggior rischio di sviluppare complicazioni gravi se infettati dal COVID-19.

Impostate un piano nel caso in cui vi ammalaste.

- Fate provviste sufficienti in modo da poter restare in casa per alcune settimane. Prendete in considerazione l'uso di ordini e consegne alimentare online.
- Impostate un piano per chi si prenderà cura di voi se vi ammalate.

Prestate particolare attenzione alla gestione delle vostre condizioni di salute.

- Continuate a prendere i vostri farmaci. Assumeteli esattamente in base alla prescrizione, e non cambiate il vostro trattamento senza parlarne con il medico.
- Tenete in casa una fornitura di medicinali per almeno due settimane. Chiedete al medico se potete ottenere una fornitura extra (l'ideale sarebbe di 90 giorni) di farmaci da prescrizione.
- Monitorate con frequenza le vostre condizioni di salute. Ad esempio, parlate con il vostro operatore sanitario di fiducia riguardo al monitoraggio della pressione arteriosa, al controllo dello zucchero nel sangue o a test della funzionalità polmonare da casa.
- Parlate con il vostro operatore sanitario di fiducia riguardo alla situazione dei vostri vaccini. Le persone ad alto rischio dovrebbero sottoporsi al vaccino antinfluenzale e a quello per lo pneumococco.
- Se siete soggetti a una malattia cronica e vivete da soli, chiedete a membri della famiglia, amici o vicini di controllarvi. Chiedete loro di chiamarvi o contattarvi tramite e-mail o social media.

Non restate indietro con gli appuntamenti. Ciò potrebbe impedire una corsa al pronto soccorso in seguito.

- Chiedete alla vostra clinica o al vostro fornitore delle opzioni di cura virtuali. Adesso molte cliniche offrono visite per telefono oppure online.
- Se dovete recarvi in clinica, presso uno studio medico o in ospedale, indossate la mascherina. Mantenete una distanza di 2 metri dagli altri.
- Chiamate il vostro operatore sanitario di fiducia se avete delle preoccupazioni di salute o pensate di poter aver contratto il COVID-19. In caso di emergenza, chiamate il 911.
- Non aspettare a chiedere le cure di emergenza per una malattia pre-esistente a causa del COVID-19. I reparti addetti alle emergenze hanno dei piani per proteggervi dal COVID-19.

Per una corretta visita virtuale, considerate i seguenti suggerimenti.

- Siate puntuali.
- Considerate la visita virtuale come qualsiasi altro appuntamento, ma abbiate pazienza. La tecnologia è imprevedibile e potrebbero verificarsi degli inconvenienti.
- Annotate in anticipo i vostri sintomi, le malattie esistenti, i farmaci e le domande.
- Cercate per la vostra visita un posto tranquillo con una buona illuminazione.
- Assicuratevi che il dispositivo che state usando sia carico e abbia un segnale forte.
- Tenete vicino a voi una torcia nel caso in cui dobbiamo offrire all'operatore una vista più chiara del vostro mal di gola, problema alla bocca o alla pelle.
- Tenete a portata di mano i dispositivi medici che usate.
- Siate pronti per un appuntamento di follow-up di persona. In alcuni casi potrebbe essere necessario.

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.