

COVID-19禍の中で 健康状態を管理する



COVID-19の感染リスクを減らすための奨励策については、どなたももちろんお聞きになっていることでしょう。診療所やクリニック、病院も、安全を守るために新しい規則を導入しています。では、この状況の中でどのようにしたら健康状態を最も良く管理することができるのでしょうか。医師の診察を受けるべきなのはどんなときでしょう。診療所に行く際にどうすれば安全を守れるでしょう。直接行く代わりにバーチャル診察を受けるべきでしょうか。

この記事では、いくつかの具体的なヒントと推奨事項をご紹介します。

COVID-19感染に対して高いリスクを持つ人々

高齢者および重度の疾患を持つ人は、COVID-19に感染した場合に重症化のリスクが高くなります。以下は、高リスクとなるため管理が重要となる症状の例です。

- ぜんそく、慢性閉塞性肺疾患 (COPD)、特発性肺線維症 (IPF)、嚢胞性線維症 (CF) など、慢性的な肺疾患。
- うっ血性心不全 (CHF)、先天性心疾患、高血圧症、虚血性心疾患 (CAD) などの心血管疾患、および脳血管疾患。
- 糖尿病、慢性の腎臓および肝臓疾患。
- 医薬品の使用や医学的状態により免疫系の機能が低下している場合。これには、がん治療、骨髄移植、臓器移植、HIVまたはAIDS、長期のステロイド大量投与などが含まれます。
- 肥満、特に体格指数 (BMI) 40以上の場合。

このような疾患や健康状態を持つ人は、COVID-19への曝露を避けることがきわめて重要です。以下の推奨事項に従ってください。

- 地域のガイドラインに従ってください。
- 病気の人との接触を避けましょう。また、COVID-19の罹患率が高い地域から最近来たばかりの人と接触しないようにしましょう。
- 混み合った場所を避けてください。
- 出かける必要がある場合は、混雑のピーク時間を避けましょう。他の人との間に6フィート (約180cm) の距離を保ちましょう。

- こまめに手を洗いましょう。石鹸と水を使って少なくとも20秒間洗います。特に公共の場に行った後には念入りに洗ってください。石鹸と水がない場合は、アルコールを最低60%含むハンドサニタイザーを使いましょう。
- 目や鼻、口などを手で触らないようにしましょう。
- 公共の場所では、頻繁に人の手が触れる表面に触らないようにしてください。これにはエレベーターのボタン、ドアの取っ手、ショッピングカートのハンドルなども含まれます。
- 家の中を定期的に消毒しましょう。ドアノブ、蛇口のハンドル、携帯電話などは特にこまめに消毒してください。
- 免疫系を良好な状態に保つために、健康的な習慣を維持しましょう。バランスのとれた食事と十分な睡眠をとり、ストレスを管理しましょう。
- 電話やアプリで人とのつながりを保ちましょう。
- 喫煙や電子タバコの使用を止めましょう。喫煙者は、COVID-19感染時に重篤な症状を発症するリスクが高いことがあります。

病気になった場合の計画を立てておきましょう。

- 数週間は外出しなくても済むよう、十分な食料品や日用品をストックしておきましょう。食料品をオンラインで注文して配送してもらうことも検討しましょう。
- 病気になった場合に誰に世話を頼むかを計画しておきます。

健康状態の管理に特に注意を払いましょう。

- 服薬は通常通り続けてください。処方通りに服薬し、医師に相談することなく治療プランを変えることはしないでください。
- 少なくとも2週間分の薬を手元に置いておきます。処方薬を多めに（理想的には90日分を）入手できるか、医師に相談しましょう。
- 健康状態をこまめにチェックします。例えば、血圧のモニター、血糖値や肺機能のチェックを自宅のできるか、医療プロバイダーに相談してみましょう。
- 自分が必要な予防接種をすべて受けているかどうか、医療プロバイダーに確認しましょう。高リスクの人は、インフルエンザと肺炎球菌ワクチンの接種を受けるべきです。
- あなたに慢性疾患があり、一人で暮らしている場合は、家族や友人、近所の人に、様子をチェックしてもらうよう頼みましょう。電話やEメール、ソーシャルメディアで連絡してもらいように依頼します。

定期的な通院は続けましょう。そうすることで、緊急治療室に行く必要を防ぐことができます。

- 通院しているクリニックや医療プロバイダーに、バーチャル診察のオプションがないかどうか尋ねてみましょう。多くのクリニックでは、現在、電話やオンラインでの診療を提供しています。
- クリニックや診療所、病院に行く必要がある場合には、マスクを着用し、他の人との間に6フィート（約180cm）の距離を保ちましょう。
- 万一COVID-19に感染した懸念がある場合、または健康上の懸念がある場合には医療プロバイダーに連絡してください。緊急の場合は911に連絡します。
- COVID-19を理由に、基礎疾患に関する緊急治療を遅らせることはしないでください。緊急治療室は、COVID-19から患者を守るための施策をとっています。

以下はスムーズにバーチャル診療を受けるためのヒントです。

- 時間を守りましょう。
- バーチャル診療も通常の診療予約と同様に考えます。ただし忍耐を持って臨みましょう。テクノロジーには予測不能の事態や、不具合が発生することもあります。
- 症状、既存の健康状態、服用している薬、質問を前もって書きとめておきましょう。
- 静かで明るい場所を見つけておきましょう。
- 使用するデバイスは事前に充電し、しっかりと電波が届くかどうか確認します。
- 喉の腫れ具合、口の中の症状、肌の症状などをプロバイダーに見せる必要が生じた場合に備えて、懐中電灯を手元に置いておきます。
- いつも使用している医療デバイスを手元に置いておきます。
- フォローアップのために通院することも予定に入れておきましょう。場合によっては必要になります。

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合、米国内の場合は911に、米国外にお住まいの場合は該当地域の緊急通報番号に連絡するか、または最寄りの緊急治療室に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代るものではありません。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネント、特に16歳未満のご家族の方を対象としたサービスは、一部の地域ではご利用いただけない場合もあり、内容は予告なく変更される場合があります。従業員支援プログラム (EAP) のサービス提供者の経験および教育のレベルは、契約要件またはその国の規制要件により異なります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。