

COVID-19 유행 중 건강 상태 관리하기



여러분은 분명히 COVID-19 감염 위험을 줄이기 위한 방법에 관한 권고사항에 대해 들어보셨을 것입니다. 그리고 의사 진료실, 클리닉, 병원들 또한 우리의 안전을 지키기 위해 새로운 규칙을 적용하고 있습니다. 그러면 지금 당장 건강 상태를 최선으로 관리하기 위해서는 어떻게 해야 할까요? 언제 의사 진료를 받아야 할까요? 의사 진료실에 가야 하는 경우, 어떻게 우리의 안전을 지킬 수 있을까요? 대신 가상 방문을 고려해 봐야 할까요? 이 기사에서 저희는 구체적인 팁과 권고사항 몇 가지를 알아보도록 하겠습니다.

특정 그룹의 사람들은 COVID-19 감염 위험이 더 높습니다.

노인들과 위중한 의학적 상태가 있는 사람들은 COVID-19로 인한 중증 질환의 위험이 더 높습니다. 관리가 매우 중요한 몇 가지 고위험 상태는 다음과 같습니다.

- 천식, 만성 폐쇄성 폐질환(COPD), 특발성 폐섬유증(IPF), 낭포성 섬유증(CF)과 같은 만성 폐질환.
- 울혈성 심부전(CHF), 선천성 심질환, 고혈압, 관상 동맥 질환(CAD) 및 뇌혈관 질환과 같은 심혈관 질환.
- 당뇨병, 만성 신부전 및 간 질환.
- 면역체계를 약화시키는 약품 또는 상태: 여기에는 암 치료, 골수 또는 장기 이식, HIV 또는 AIDS 및 고용량 만성 스테로이드제 사용이 포함됩니다.
- 특히 체질량지수가 40을 초과하는 비만.

여러분에게 만약 이와 같은 건강 상태 중 한 가지가 있다면 특히 COVID-19에 대한 노출을 피하는 것이 중요합니다. 다음과 같은 권고사항을 준수하십시오.

- 현지 지침사항을 따르십시오.
- 아픈 증상이 있는 사람들과 접촉을 피하십시오. 또한 최근 COVID-19가 심하게 유행하는 지역을 여행하고 온 사람들을 멀리하십시오.
- 혼잡한 공간은 피하십시오.

- 외출을 해야하는 경우, 사람들이 붐비는 시간을 피해 외출하십시오. 다른 사람들과 2미터의 거리를 두십시오.
- 특히 공공 장소에 있다가 온 이후에 비누와 물을 사용해 적어도 20초 동안 자주 손을 씻으십시오. 비누와 물을 사용할 수 없는 경우 적어도 알코올이 60% 함유된 알코올 원료 손 세정제로 손을 세척하십시오.
- 손으로 여러분의 눈, 코 및 입을 만지지 마십시오.
- 공공 장소에서 사람들의 통행이 많은 곳의 표면을 접촉하지 마십시오. 여기에는 엘리베이터 버튼, 문 손잡이와 쇼핑카트 손잡이가 포함됩니다.
- 특히 손잡이, 수도꼭지 손잡이, 휴대전화 등 여러분의 집을 정기적으로 소독하십시오.
- 여러분의 면역 체계를 튼튼하게 유지하기 위해 건강한 습관을 유지하십시오. 잘 먹고, 충분히 자고, 여러분의 스트레스 수준을 잘 관리하십시오.
- 바깥 세상과 연결 상태를 유지하기 위해 전화와 앱을 사용하십시오.
- 담배와 전자담배를 끊으십시오. 흡연자들은 COVID-19로 인한 중증 합병증 발생의 위험이 더 높을 수 있습니다.

몸이 아픈 경우 계획을 세우십시오.

- 집에 식료품과 생필품을 충분히 구비해 두고 몇 주 동안 집에 머무를 수 있게 준비하십시오. 온라인 슈퍼마켓 주문하기와 배달 서비스 이용을 고려해보십시오.
- 몸이 아픈 경우 여러분을 누가 돌볼 것인지 계획을 세우십시오.

여러분의 건강 상태 관리에 특별히 관심을 기울이십시오.

- 약품 복용을 계속하십시오. 처방에 따라 정확히 복용하고 여러분의 의사와 상담하지 않고 치료 계획을 변경하지 마십시오.
- 적어도 2주 복용분의 약품을 보유하십시오. 처방약 추가 복용분(이상적으로 90일 복용분)을 받는 것에 대해 여러분의 의사와 상담하십시오.
- 여러분의 건강 상태를 자주 확인하십시오. 예를 들어, 가정 내 혈압 측정, 가정 내 혈당 측정 또는 폐기능 검사에 관해 여러분의 진료 제공자에게 문의하십시오.
- 여러분의 의료 진료 제공자에게 여러분의 예방접종들이 최신인지 문의하십시오. 고위험군인 사람들은 독감 및 폐렴구균 백신을 맞아야 합니다.
- 여러분에게 만성 질환이 있거나 혼자 살고 있는 경우, 가족, 친구 또는 이웃에게 여러분을 종종 확인해달라고 부탁하십시오. 그들에게 전화해달라고 하거나 이메일 또는 소셜미디어를 통해 연락해달라고 부탁하십시오.

여러분의 정기 검진 약속을 지키십시오. 그러면 나중에 응급실 방문을 해야하는 상황을 방지할 수 있습니다.

- 가상 진료 선택사항에 관해 여러분의 클리닉/진료 제공자에게 문의하십시오. 많은 클리닉들에서 이제 전화 또는 온라인 진료 방문을 제공하고 있습니다.
- 클리닉, 의사 진료실 또는 병원에 가야 하는 경우, 마스크를 착용하십시오. 다른 사람들과 2미터의 거리를 두십시오.
- 여러분에게 어떤 건강 관련 우려사항이 있거나 여러분이 COVID-19에 감염되었다고 생각되는 경우, 여러분의 의료 진료 제공자에게 전화하십시오. 응급상황에 대한 도움이 필요하면 119에 전화하십시오.
- COVID-19로 인해 여러분의 기저 질환에 대한 응급 치료를 지연시키지 마십시오. 병원 응급과에는 여러분이 COVID-19에 감염되지 않도록 보호하기 위한 계획이 있습니다.

성공적인 가상 진료 방문을 위한 팁을 따르는 것을 고려해보십시오.

- 시간을 지키십시오.
- 가상 방문도 다른 진료 약속과 동일하게 취급하되 인내심을 가지십시오. 기술이란 예측불가능하기 때문에 오류가 있을 수 있습니다.
- 여러분의 증상, 기존 상태, 약품 및 문의사항에 대해 사전에 적어두십시오.
- 가상 방문을 위해 조명 상태가 좋은 조용한 장소를 찾으십시오.
- 여러분이 사용할 기기가 충분히 충전되고 신호가 강하게 잡히는지 확인하십시오.
- 여러분이 아픈 목구멍이나 구강 내 문제 또는 피부 문제를 진료 제공자에게 선명하게 보여줘야 할 경우를 대비해 손전등을 가까이 구비해두십시오.
- 여러분이 사용하는 의료 기기를 가까이 손 닿는 곳에 두십시오.
- 직접 대면 후속 진료에 대비하십시오. 특정 사례의 경우에 필요합니다.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 귀하가 미국 내에 있다면 911에 전화하시거나 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시고 또는 가장 가까운 사고 및 응급의학과에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련된 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 적원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.

© 2020 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF998385 203173-062020