

# Menguruskan Keadaan Kesihatan Semasa COVID-19



Anda pasti telah mendengar cadangan mengenai cara mengurangkan risiko anda terhadap COVID-19. Dan doktor, klinik dan hospital juga mempunyai peraturan baru untuk membantu kita kekal selamat. Jadi bagaimana cara terbaik untuk kita menguruskan keadaan kesihatan sekarang? Bilakah kita harus berjumpa doktor? Sekiranya kita pergi berjumpa doktor, bagaimana kita boleh kekal selamat? Haruskah kita pertimbangkan berjumpa secara maya?

Dalam artikel ini, kami akan jelaskan beberapa petua dan cadangan khusus.

## **Kumpulan tertentu berisiko lebih tinggi untuk dijangkiti COVID-19.**

Orang dewasa yang lebih tua dan mereka yang mempunyai masalah kesihatan yang serius berisiko lebih tinggi untuk mengalami penyakit teruk akibat COVID-19. Beberapa keadaan berisiko tinggi yang penting untuk diuruskan adalah:

- Penyakit paru-paru kronik seperti asma, penyakit penghalang pulmonari kronik (COPD), fibrosis pulmonari idiopatik (IPF) dan fibrosis sista (CF).
- Penyakit kardiovaskular seperti kegagalan jantung kongestif (CHF), penyakit jantung kongenital, hipertensi, penyakit arteri koronari (CAD) dan penyakit serebrovaskular.
- Diabetes, penyakit buah pinggang kronik dan penyakit hati.
- Ubatan atau keadaan yang membahayakan sistem imun. Ini termasuk rawatan barah, sumsum tulang atau pemindahan organ, HIV atau AIDS, dan steroid kronik dosis tinggi.
- Obesiti, khususnya indeks jisim badan >40.

## **Sekiranya anda mempunyai salah satu masalah kesihatan ini, sangat penting untuk elakkan pendedahan kepada COVID-19. Ikuti cadangan ini:**

- Ikut garis panduan tempatan.
- Elakkan bersentuhan dengan orang yang sakit. Juga jauhkan diri daripada mereka yang baru-baru ini pergi ke kawasan yang mempunyai aktiviti COVID-19 yang tinggi.
- Elakkan tempat yang sesak.

- Sekiranya anda perlu keluar, elak melakukannya pada waktu sibuk. Jauhkan diri 6 kaki dari yang lain.
- Basuh tangan anda dengan kerap menggunakan sabun dan air sekurang-kurangnya selama 20 saat, terutamanya setelah anda berada di khalayak ramai. Sekiranya sabun dan air tidak tersedia, bersihkan tangan anda dengan pembersih sanitasi tangan berasaskan alkohol yang mengandungi sekurang-kurangnya 60% alkohol.
- Jauhkan tangan anda dari menyentuh mata, hidung dan mulut.
- Elakkan menyentuh permukaan yang sering dilalui di tempat awam. Ini termasuk butang lif, pemegang pintu dan troli pasaraya.
- Membasmi kediaman anda dengan kerap, terutamanya tombol pintu, kepala paip dan telefon bimbit.
- Kekalkan tabiat sihat untuk mengekalkan sistem ketahanan badan anda kuat. Makan makanan berkhasiat, cukup tidur dan urus tahap tekanan anda.
- Gunakan telefon dan aplikasi untuk kekal berhubung.
- Berhenti merokok dan menghisap vape. Mereka yang merokok mungkin berisiko lebih tinggi mengalami komplikasi teruk akibat COVID-19.

### **Buat satu pelan sekiranya anda jatuh sakit.**

- Mempunyai barangan dapur dan barang keperluan rumah yang mencukupi agar anda dapat duduk di rumah selama beberapa minggu. Pertimbangkan untuk menggunakan pesanan dan penghantaran barang runcit dalam talian.
- Buat pelan siapa yang akan menjaga anda jika sekiranya anda sakit.

### **Beri perhatian khusus kepada urusan masalah kesihatan anda.**

- Terus mengambil ubat anda. Ambil ubat seperti yang disarankan, dan jangan ubah pelan rawatan anda tanpa berbincang dengan doktor anda.
- Mempunyai bekalan ubat untuk sekurang-kurangnya dua minggu. Berbincang dengan doktor anda tentang cara untuk mendapatkan bekalan tambahan (idealnya 90 hari) ubat preskripsi.
- Pantau keadaan kesihatan anda dengan kerap. Contohnya, berbincang dengan penyedia kesihatan anda mengenai pemantauan tekanan darah di rumah, pemeriksaan gula dalam darah di rumah atau ujian fungsi paru-paru.
- Berbincang dengan penyedia perkhidmatan kesihatan anda samada vaksinasi anda terkini atau tidak. Mereka yang berisiko tinggi harus mendapatkan vaksin penyakit influenza dan pneumokokus.
- Jika anda mempunyai masalah kronik dan tinggal seorang diri, minta ahli keluarga, rakan-rakan atau jiran untuk memantau anda. Minta mereka menelefon atau menghubungi anda melalui e-mel atau media sosial.

### **Ikuti janji temu tetap anda. Ini dapat mengelakkan kejadian perlu ke bilik kecemasan kelak.**

- Tanya klinik / penyedia kesihatan anda mengenai pilihan penjagaan maya. Kini banyak klinik menawarkan perkhidmatan melalui telefon atau dalam talian.
- Sekiranya anda perlu pergi ke klinik, pejabat doktor atau hospital, pakai pelitup muka. Jauhkan diri 6 kaki dari yang lain.
- Hubungi penyedia perkhidmatan kesihatan anda jika anda mempunyai masalah kesihatan atau merasa anda mungkin dijangkiti COVID-19. Sekiranya anda memerlukan pertolongan kecemasan, hubungi 911.
- Jangan berlengah untuk mendapatkan rawatan kecemasan untuk masalah kesihatan disebabkan COVID-19. Jabatan kecemasan mempunyai pelan untuk melindungi anda daripada dijangkiti COVID-19.

### **Pertimbangkan petua berikut untuk perkhidmatan penjagaan maya yang berjaya.**

- Tepat pada masanya.
- Buat perkhidmatan maya seperti janji temu lain tetapi bersabarlah. Teknologi tidak dapat diramal, oleh itu mungkin terdapat masalah teknikal .
- Catatkan simptom, keadaan semasa, ubat-ubatan dan pertanyaan yang anda ada lebih awal.
- Cari tempat yang senyap dengan pencahayaan yang baik untuk temu janji anda.
- Pastikan peranti yang akan anda gunakan dicaj dan mempunyai isyarat telekomunikasi yang kuat.
- Sediakan lampu suluh sekiranya anda memerlukannya untuk menunjukkan pandangan yang jelas mengenai sakit tekak, masalah mulut atau masalah kulit anda.
- Letakkan alat perubatan yang anda gunakan berhampiran dengan anda.
- Bersedia untuk temujanji susulan secara langsung. Ini perlu dalam kes tertentu.

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu-isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengecualian liputan dan batasan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2020 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. WF998385 203173-062020