

# Radzenie sobie z problemami zdrowotnymi w czasie epidemii COVID-19



Na pewno słyszałeś zalecenia dotyczące tego, jak zmniejszyć ryzyko zachorowania na COVID-19. W gabinetach lekarskich, przychodniach i szpitalach obowiązują nowe zasady, które pomagają nam zachować bezpieczeństwo. Jak więc najlepiej teraz radzić sobie z problemami zdrowotnymi? Kiedy powinniśmy iść do lekarza? Jeśli idziemy do gabinetu lekarskiego, w jaki sposób możemy zachować bezpieczeństwo? Czy zamiast tego powinniśmy rozważyć wizyty wirtualne?

W tym artykule opiszemy kilka konkretnych wskazówek i zaleceń.

## **Niektóre grupy ludzi są bardziej narażone na zachorowanie na COVID-19.**

Osoby starsze i z poważnymi schorzeniami są bardziej narażone na ciężką chorobę wywołaną przez COVID-19. Niektóre czynniki podnoszące ryzyko to:

- Przewlekła choroba płuc, taka jak astma, przewlekła obturacyjna choroba płuc (POChP), idiopatyczne zwióknienie płuc (IPF) i mukowiscydoza (CF).
- Choroby sercowo-naczyniowe, takie jak zastoinowa niewydolność serca (CHF), wrodzona choroba serca, nadciśnienie, choroba wieńcowa (CAD) i choroba naczyń mózgowych.
- Cukrzyca, przewlekła choroba nerek i schorzenia wątroby.
- Leki lub stany, które upośledzają układ odpornościowy. Obejmuje to leczenie raka, przeszczep szpiku kostnego lub narządu, HIV lub AIDS oraz przewlekłe leczenie sterydami w dużych dawkach.
- Otyłość, zwłaszcza jeśli wskaźnik masy ciała przekracza 40.

## **Jeśli jeden z tych czynników dotyczy Ciebie, unikanie kontaktu z wirusem COVID-19 jest szczególnie ważne.**

### **Przestrzegaj poniższych zaleceń:**

- Postępuj zgodnie z lokalnymi wytycznymi.
- Unikaj kontaktu z chorymi. Unikaj także osób, które niedawno podróżowały do obszaru o wysokiej aktywności COVID-19.
- Unikaj zatłoczonych miejsc.

- Jeśli musisz wyjść, unikaj godzin szczytu. Trzymaj się 2 metry od innych.
- Często myj ręce za pomocą mydła i wody przez co najmniej 20 sekund, szczególnie jeżeli byłeś w miejscu publicznym. Jeżeli nie masz dostępu do mydła i wody, użyj środka dezynfekującego do rąk, o zawartości alkoholu co najmniej 60%.
- Nie dotykaj oczu, nosa i ust.
- Unikaj często dotykanych powierzchni w miejscach publicznych. Obejmuje to przyciski w windach, klamki do drzwi i uchwyty do koszyków sklepowych.
- Regularnie dezynfekuj swój dom, szczególnie klamki, uchwyty kranów i telefony komórkowe.
- Utrzymuj zdrowe nawyki, aby wspomagać silny układ odpornościowy. Jedz dobrze, śpij i kontroluj poziom stresu.
- Korzystaj z telefonów i aplikacji, aby pozostać w kontakcie z innymi.
- Rzuć palenie i e-papierosy. Palacze mogą być bardziej narażeni na poważne komplikacje związane z COVID-19.

### **Przygotuj się na wypadek zachorowania.**

- Miej wystarczającą ilość artykułów spożywczych i artykułów gospodarstwa domowego, aby móc zostać w domu przez kilka tygodni. Rozważ skorzystanie z zamawiania artykułów spożywczych przez internet i dostawy.
- Zaplanuj, kto się tobą zaopiekuje, jeśli zachorujesz.

### **Zwróć szczególną uwagę na utrzymanie zdrowia.**

- Kontynuuj przyjmowanie leków. Przyjmuj je zgodnie z zaleceniami i nie zmieniaj planu leczenia bez konsultacji z lekarzem.
- Miej co najmniej dwutygodniowy zapas leków. Zapytaj lekarza, czy możesz dostać dodatkowy zapas (najlepiej 90-dniowy) leków na receptę.
- Często sprawdzaj swój stan zdrowia. Na przykład porozmawiaj ze swoim świadczeniodawcą na temat monitorowania ciśnienia krwi w domu, kontroli poziomu cukru we krwi w domu lub badań czynności płuc.
- Sprawdź z lekarzem, czy twoje szczepienia są aktualne. Osoby wysokiego ryzyka powinny otrzymać szczepionki przeciw grypie i pneumokokom.
- Jeśli cierpisz na przewlekłą chorobę i mieszkasz sam, poproś członków rodziny, przyjaciół lub sąsiadów, aby sprawdzali, jak się czujesz. Poproś, aby dzwonili lub kontaktowali się z tobą za pośrednictwem e-maili lub mediów społecznościowych.

### **Bądź na bieżąco z okresowymi wizytami. Może to zapobiec wizycie na pogotowiu.**

- Zapytaj przychodnię / świadczeniodawcę o możliwość wizyt wirtualnych. Wiele przychodni oferuje teraz wizyty telefoniczne lub online.
- Jeśli musisz udać się do przychodni, gabinetu lekarskiego lub szpitala, załóż maskę. Trzymaj się 2 metry od innych.
- Zadzwoń do swojego lekarza, jeśli masz jakiegokolwiek obawy dotyczące zdrowia lub podejrzewasz, że zachorowałeś na COVID-19. Jeśli potrzebujesz pomocy w nagłych wypadkach, zadzwoń po pogotowie.
- Nie zwlekaj z szukaniem pomocy w nagłych wypadkach związanych z chorobą podstawową z powodu COVID-19. Oddziały ratunkowe wprowadziły w życie procedury, mające chronić cię przed zakażeniem COVID-19.

### Weź pod uwagę następujące wskazówki, aby wizytą wirtualną.

- Bądź punktualny.
- Traktuj wirtualną wizytę jak każdą inną, ale miej cierpliwość. Technologia jest nieprzewidywalna, więc mogą wystąpić usterki.
- Przygotuj notatki dotyczące objawów, istniejących chorób i leków oraz pytania.
- Znajdź spokojne miejsce z dobrym oświetleniem na wizytę.
- Upewnij się, że urządzenie, którego będziesz używać, jest naładowane i odbiera silny sygnał.
- Miej pod ręką latarkę na wypadek, gdyby była potrzebna, aby pokazać świadczeniodawcy gardło, jamę ustną lub skórę.
- Umieść urządzenia medyczne, których używasz, w pobliżu.
- Przygotuj się na konieczność osobistej wizyty kontrolnej. W niektórych przypadkach jest to konieczne.

Ten program nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń ubezpieczeniowych.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem handlowym Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i na innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2020 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF998385 203173-062020