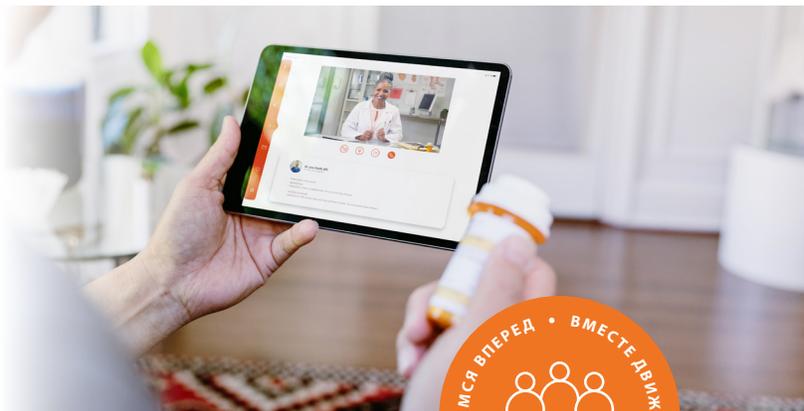


## Уход за здоровьем во время COVID-19



Вы наверняка слышали рекомендации, как снизить свой риск заражения COVID-19. И в кабинетах врачей, поликлиниках и больницах появились новые правила, чтобы всех обезопасить. Как сейчас лучше всего ухаживать за здоровьем? Когда нужно посещать врача? Как обезопасить себя при посещении врача? Стоит ли вместо очного приема попробовать виртуальный?

В этой статье мы обсуждаем ряд конкретных советов и рекомендаций.

### **Отдельные группы лиц подвержены более высокому риску COVID-19.**

Люди преклонного возраста и те, у кого есть серьезные медицинские заболевания, находятся в группе высокого риска развития серьезной болезни в случае COVID-19. Ниже перечисленные некоторые из заболеваний, связанных с высоким риском, которые требуют ухода:

- Хронические заболевания легких, такие как астма, хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), идиопатический легочный фиброз (ИЛФ) или кистозный фиброз (муковисцидоз).
- Заболевания сердечно-сосудистой системы, такие как застойная сердечная недостаточность (ЗСН), врожденные пороки сердца, гипертония, ишемическая болезнь сердца (ИБС) или цереброваскулярное заболевание.
- Диабет, хронические заболевания почек и печени.
- Прием препаратов или условия, снижающие эффективность иммунной системы. Это включает в себя лечение рака, пересадку костного мозга или органов, ВИЧ или СПИД и прием высоких доз хронических стероидов.
- Ожирение, в особенности индекс массы тела выше 40.

### **Если у вас есть какое-либо из вышеперечисленных состояний, вам особенно важно избежать заражения COVID-19. Следуйте нашим советам:**

- Следуйте местным рекомендациям.
- Избегайте контактов с заболевшими. Также избегайте контактов с людьми, которые недавно находились в регионах с высоким уровнем заражения COVID-19.
- Избегайте многолюдных мест.

- Если вам нужно выйти из дома, избегайте это делать в час пик. Соблюдайте расстояние в 2 метра от других людей.
- Часто мойте руки водой с мылом в течение как минимум 20 секунд, особенно после посещения общественных мест. Если мыло и вода недоступны, используйте гель для рук, содержащий по крайней мере 60 % спирта.
- Не дотрагивайтесь до глаз, носа и рта.
- Старайтесь не трогать разные поверхности в общественных местах. Например кнопки в лифте, дверные ручки и ручки тележки для покупок в магазинах.
- Регулярно дезинфицируйте у себя дома, особенно дверные ручки, ручки сантехники и мобильные телефоны.
- Придерживайтесь полезных привычек, чтобы укрепить иммунную систему. Хорошо питайтесь, высыпайтесь и следите за уровнем стресса.
- Оставайтесь на связи с помощью мобильного телефона и приложений.
- Прекратите курить и пользоваться электронными сигаретами. Курящие находятся в группе повышенного риска серьезных осложнений в случае заболевания COVID-19.

### **Составьте план, что делать в случае болезни.**

- Держите дома достаточно продуктов и хозяйственных товаров на случай если вам придется провести дома несколько недель. Рассмотрите возможность делать покупки онлайн с доставкой.
- Составьте план, кто будет за вами ухаживать, если вы заболете.

### **Уделяйте особое внимание уходу за своим здоровьем.**

- Продолжайте прием лекарств. Принимайте их строго по рецепту и не меняйте план приема, не обсудив предварительно с врачом.
- Держите запас лекарств как минимум на две недели. Спросите у своего врача, можно ли заказать дополнительный запас (в идеале, на 90 дней) рецептурных лекарств.
- Регулярно измеряйте показатели своего здоровья. Например, поговорите с поставщиком медицинских услуг о том, как измерять дома давление, уровень сахара в крови или параметры функции легких.
- Узнайте у поставщика медицинских услуг, поставлены ли вам нужные прививки. Людям, находящимся в группе повышенного риска, рекомендуется поставить прививку от гриппа и пневмококковой инфекции.
- Если вы живете с хронической болезнью и одни дома, попросите родственников, друзей или соседей время от времени проверять, как ваши дела. Попросите их звонить вам, писать вам по электронной почте или в социальных сетях.

### **Не отменяйте плановые посещения врачей. Это может предотвратить необходимость посещения пункта скорой помощи позже.**

- Спросите вашу клинику/поставщика медицинских услуг о вариантах виртуального обслуживания. Во многих клиниках сейчас предлагают консультации по телефону или виртуально.
- Если вам необходимо посетить клинику, кабинет врача или больницу, наденьте маску. Соблюдайте расстояние в 2 метра от других людей.
- Позвоните вашему поставщику медицинских услуг, если у вас есть вопросы о здоровье или если вы подозреваете у себя COVID-19. Если вам нужна срочная помощь, позвоните в скорую.
- Не откладывайте обращение за скорой медицинской помощью в связи с вашим заболеванием из-за COVID-19. В пунктах скорой помощи разработаны меры, как обезопасить вас от заражения COVID-19.

## Ниже приведены советы, как получить максимальную пользу от виртуального посещения врача.

- Не опаздывайте.
- Воспринимайте виртуальный прием как любой другой прием у врача, но запаситесь терпением. Технологии ведут себя непредсказуемо, поэтому могут произойти накладки.
- Заранее запишите свои симптомы, текущие заболевания, лекарства и вопросы.
- Найдите тихое место с хорошим освещением на время приема.
- Убедитесь, что компьютер или устройство, с помощью которого вы подключаетесь, заряжено и подключено к Интернету.
- Держите под рукой фонарик на случай если вам нужно будет показать врачу горло, проблему во рту или на коже.
- Держите под рукой медицинские предметы, которыми пользуетесь.
- Будьте готовы, что вас могут пригласить на повторный прием с личным присутствием. В ряде случаев это необходимо.

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Взаимодействие и образовательные уровни программы помощи сотрудникам могут различаться в зависимости от контрактных условий или законодательства страны. Могут применяться ограничения покрытия.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.