

## การจัดการภาวะสุขภาพ ในช่วง COVID-19



คุณคงเคยได้ยินคำแนะนำเกี่ยวกับวิธีลดความเสี่ยงต่อ COVID-19 แล้ว และสำนักงานแพทย์ คลินิก และโรงพยาบาลก็มีกฎใหม่ ๆ ที่จะช่วยให้เราปลอดภัยเช่นกัน ดังนั้น เราควรจัดการภาวะสุขภาพอย่างไรดีที่สุดในเวลานี้ เมื่อไหร่ที่เราควรไปพบแพทย์ หากเราไปที่สำนักงานแพทย์เราจะปลอดภัยได้อย่างไร เราควรใช้การพบแพทย์แบบเสมือนจริงแทนหรือไม่ ในบทความนี้ เราจะวิเคราะห์ข้อแนะนำและข้อเสนอนั้นที่เฉพาะเจาะจงบางประการ

### กลุ่มบุคคลบางกลุ่มมีความเสี่ยงสูงกว่าต่อ COVID-19 มากกว่ากลุ่มอื่น

ผู้สูงอายุและผู้ที่มีโรคประจำตัวที่ร้ายแรงมีความเสี่ยงสูงต่อการเจ็บป่วยรุนแรงจาก COVID-19 ภาวะที่มีความเสี่ยงสูงบางภาวะที่สำคัญที่ต้องจัดการ ได้แก่

- โรคปอดเรื้อรัง เช่น โรคหอบหืด โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง (COPD) โรคปอดอุดกั้นเรื้อรังที่ไม่ทราบสาเหตุ (IPF) และโรคซิสติกไฟโบรซิส (CF)
- โรคหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคหัวใจล้มเหลว (CHF) โรคหัวใจพิการแต่กำเนิด ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ (CAD) และโรคหลอดเลือดสมอง
- โรคเบาหวาน โรคไตเรื้อรัง และโรคตับ
- ยาหรือภาวะที่ทำให้ภูมิคุ้มกันลดลง ซึ่งรวมถึงการรักษาโรคมะเร็ง การปลูกถ่ายอวัยวะหรือไขกระดูก เอชไอวีหรือโรคเอดส์ และการใช้สเตียรอยด์ในปริมาณสูงเรื้อรัง
- โรคอ้วน โดยเฉพาะผู้มีดัชนีมวลกายสูงกว่า 40

### หากคุณมีภาวะสุขภาพเหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งที่จะหลีกเลี่ยงการสัมผัสกับ COVID-19 โดยควรทำตามคำแนะนำเหล่านี้

- ทำตามข้อแนะนำท้องถิ่น
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสกับคนที่ป่วย อยู่ห่างจากผู้ที่เพิ่งเดินทางไปยังพื้นที่ที่มีการระบาดของ COVID-19 สูง
- หลีกเลี่ยงพื้นที่ที่แออัด

- หากคุณจำเป็นต้องออกไปข้างนอก หลีกเลี่ยงการออกไปในช่วงเวลาเร่งด่วน อยู่ห่างจากคนอื่น 2 เมตร
- ล้างมือให้สะอาดบ่อยครั้งโดยใช้สบู่และน้ำเป็นเวลาอย่างน้อย 20 วินาที โดยเฉพาะหลังจากที่คุณอยู่ในที่สาธารณะ หากไม่มีสบู่และน้ำ ให้ล้างมือด้วยเจลล้างมือที่มีแอลกอฮอล์อย่างน้อย 60%
- ไม่สัมผัสดวงตา จมูก และปากด้วยมือของคุณ
- หลีกเลี่ยงการสัมผัสพื้นผิวที่ถูกสัมผัสสูงในที่สาธารณะ ซึ่งรวมถึงปุ่มลิฟท์ ที่จับประตู และที่จับตะกร้าสินค้า
- ฆ่าเชื้อที่บ้านของคุณเป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งลูกบิดประตู ที่จับก๊อกน้ำ และโทรศัพท์มือถือ
- สร้างนิสัยรักสุขภาพเพื่อเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของคุณให้แข็งแรง ทานอาหารที่มีประโยชน์ นอนหลับให้เพียงพอ และจัดการกับระดับความเครียดของคุณ
- ใช้โทรศัพท์และแอปเพื่อติดต่อกับผู้อื่น
- เลิกสูบบุหรี่และสูบน้ำจากบุหรี่ไฟฟ้า ผู้ที่สูบบุหรี่หรืออาจมีความเสี่ยงมากกว่าต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนรุนแรงจาก COVID-19

### วางแผนในกรณีที่คุณป่วย

- มีอาหารและของใช้ในครัวเรือนเพียงพอให้คุณสามารถอยู่บ้านได้สองสามสัปดาห์ พิจารณาใช้การสั่งซื้อและการจัดส่งของชำออนไลน์
- วางแผนสำหรับผู้ที่ดูแลคุณถ้าคุณป่วย

### ให้ความสนใจเป็นพิเศษกับการจัดการสุขภาพของคุณ

- ทานยาต่อไป ทานยาเหล่านั้นตรงตามที่แพทย์สั่ง และไม่เปลี่ยนแปลงการรักษาของคุณโดยไม่ได้พูดคุยได้ปรึกษากับแพทย์ของคุณก่อน
- มียาเพียงพออย่างน้อยสองสัปดาห์ พูดคุยกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับการขยายที่ต้องใช้ใบสั่งแพทย์เพิ่มเติม (อย่างดีที่สุดคือมีเพียงพอสำหรับ 90 วัน)
- ตรวจสอบสุขภาพของคุณบ่อยครั้ง ตัวอย่างเช่น พูดคุยกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับการวัดความดันโลหิตที่บ้าน การตรวจน้ำตาลในเลือดที่บ้าน หรือการทดสอบการทำงานของปอด
- พูดคุยกับผู้ให้บริการดูแลสุขภาพของคุณเกี่ยวกับการฉีดวัคซีนของคุณว่าครบตามกำหนดหรือไม่ ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงควรได้รับวัคซีนป้องกันโรคไข้หวัดใหญ่และโรคปอดบวม
- หากคุณมีโรคประจำตัวและอยู่คนเดียว ขอให้สมาชิกครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนบ้านมาคอยสอบถามคุณ ขอให้พวกเขาโทรหาคุณ หรือติดต่อคุณทางอีเมลหรือสื่อสังคม

### ไปพบแพทย์ตามการนัดหมายปกติของคุณ เพราะอาจสามารถป้องกันไม่ให้คุณต้องไปห้องฉุกเฉินในภายหลัง

- สอบถามคลินิก/แพทย์ของคุณเกี่ยวกับทางเลือกในการดูแลสุขภาพแบบเสมือนจริง ตอนนี้คลินิกหลายแห่งมีการให้บริการพบแพทย์ทางโทรศัพท์หรือทางออนไลน์
- หากคุณจำเป็นต้องไปที่คลินิก สำนักงานแพทย์ หรือโรงพยาบาล ให้สวมหน้ากากอนามัย อยู่ห่างจากคนอื่น 2 เมตร
- โทรหาผู้ให้บริการดูแลสุขภาพ หากคุณมีปัญหาด้านสุขภาพหรือคิดว่าคุณอาจมี COVID-19 หากคุณต้องการความช่วยเหลือฉุกเฉิน โทร 1669
- อย่านำ COVID-19 ทำให้คุณรอช้าที่จะไปรับการรักษาโรคประจำตัวของคุณในกรณีฉุกเฉิน แผนกฉุกเฉินมีแผนที่จะป้องกันคุณจากการได้รับเชื้อ COVID-19

## พิจารณาข้อแนะนำต่อไปนี้เพื่อให้การพบแพทย์แบบเสมือนจริงประสบความสำเร็จ

- ตรงเวลา
- ถือว่าการนัดหมายเสมือนจริงเป็นเช่นการนัดหมายอื่น ๆ แต่ให้มีความอดทน เทคโนโลยีไม่สามารถคาดการณ์ได้ ดังนั้นอาจมีข้อบกพร่อง
- เขียนอาการของคุณ ภาวะที่มีอยู่ ยา และคำถามล่วงหน้า
- หาสถานที่เงียบสงบที่สว่างพอสำหรับการพบแพทย์ของคุณ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณอุปกรณ์ที่คุณจะใช้งานได้รับการชาร์จแล้วและมีสัญญาณแรง
- มีไฟฉายอยู่ใกล้ ๆ ในกรณีที่คุณต้องการให้ผู้ให้บริการเห็นภาพที่ชัดเจนของอาการเจ็บคอ ปัญหาช่องปาก หรือปัญหาผิวหนัง
- วางอุปกรณ์การแพทย์ที่คุณใช้ใกล้มือ
- เตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการนัดตรวจติดตามผลตัวต่อตัว ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นในบางกรณี

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์ภาวะใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสบการณ์และ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่ของโปรแกรมช่วยเหลือพนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสอย่างเท่าเทียมกัน

© 2020 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF998385 203173-062020