

COVID-19 Salgını Sırasında Sağlık Durumunuzu Yönetmek



COVID-19'a yakalanma tehlikesini azaltacak tavsiyeleri mutlaka duymuşsunuzdur. Muayenehanelerde, kliniklerde ve hastanelerde de güvende kalmamıza yardımcı olacak yeni kurallar var. Peki, şu anda sağlık durumumuzu en iyi şekilde nasıl yönetebiliriz? Ne zaman doktora gitmeliyiz? Doktora gittiğinizde nasıl güvende kalabilirsiniz? Sanal ziyaretleri mi tercih etmeliyiz?

Bu yazıda bazı ipuçlarına ve tavsiyelere göz atacağız.

Bazı gruplar COVID-19 konusunda daha büyük risk altındadır.

Yaşlılar ve ciddi hastalığı olanlar, COVID-19'u daha sert geçirme riski taşır. Yönetilmesi gereken bazı yüksek riskli hastalıklar şunlardır:

- Astım, kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOAH), idiyopatik pulmoner fibrozis (IPF) ve kistik fibrozis (CF) gibi kronik akciğer hastalıkları.
- Konjestif kalp yetmezliği (CHF), doğumsal kalp hastalığı, hipertansiyon, koroner arter hastalığı (CAD) ve serebrovasküler hastalık gibi kardiyovasküler hastalıklar.
- Diyabet, kronik böbrek hastalığı ve karaciğer hastalığı.
- Bağışıklık sistemini tehlikeye sokan ilaçlar veya hastalıklar. Kanser tedavisini, kemik iliği veya organ nakli, HIV veya AIDS ve yüksek dozlu kronik steroidler de buna dâhildir.
- Obezite, özellikle de vücut kütle endeksinin >40 olması.

Bu durumlardan birisi sizde varsa COVID-19'a yakalanmamak için özellikle dikkat etmelisiniz.

Bu tavsiyeleri uygulayın:

- Bölgenizdeki kurallara uyun.
- Hasta insanlarla temasa girmekten kaçının. Ayrıca, COVID-19 oranı yüksek olan bir bölgeye yakın zamanda seyahat etmiş kişilerden uzak durun.
- Kalabalık yerlere gitmekten kaçının.

- Dışarıya çıkmanız gerekiyorsa herkesin dışarıda olduğu saatlerde çıkmamaya çalışın. Başkalarıyla aranızda 1,5 metre mesafe bırakın.
- Özellikle de dışarıya çıktıktan sonra olmak üzere, ellerinizi sık sık, en az 20 saniye boyunca su ve sabun kullanarak yıkayın. Su ve sabun bulamıyorsanız ellerinizi en az %60 alkol içeren alkol bazlı bir el dezenfektanı ile temizleyin.
- Ellerinize gözlerinize, burnunuza ve ağınıza dokunmayın.
- İnsan içinde sürekli dokunulan yüzeylere dokunmaktan kaçının. Bunların arasında asansör düğmeleri, kapı kolları ve alışveriş sepeti kolları vardır.
- Evinizi, özellikle de kapı kollarını, muslukları ve cep telefonlarını düzenli olarak dezenfekte edin.
- Bağışıklık sisteminizi güçlü tutmak için sağlıklı alışkanlıklarınızı sürdürün. İyi beslenin, uykunuzu alın ve stres seviyenize dikkat edin.
- İletişimde kalmak için telefonunuzu ve uygulamaları kullanın.
- Sigarayı ve elektronik sigarayı bırakın. Sigara içenlerin COVID-19 yüzünden ciddi komplikasyonlar yaşama riski daha yüksektir.

Hastalanmanız ihtimaline karşı bir plan yapın.

- Evde birkaç hafta kalmanıza yetecek kadar yiyecek ve malzeme bulundurun. Market alışverişi ve teslimatını çevrim içi yapabilirsiniz.
- Hastalanmanız durumunda size kimin bakacağına dair plan yapın.

Sağlık durumunuzu yönetme konusunda özellikle dikkat edin.

- İlaçlarınıza devam edin. İlaçlarınızı reçetenizdeki gibi alın ve doktorunuzla konuşmadan tedavi planınızı değiştirmeyin.
- En az iki haftalık ilaç bulundurun. Doktorunuzla reçeteli ilaçlardan fazladan (ideal olarak 90 günlük bir ikmal) bulundurmamayı konuşun.
- Sağlık durumunuzu düzenli olarak takip edin. Mesela sağlık uzmanınızdan evde tansiyon kontrolü, kan şekeri kontrolü ya da akciğer işlevi testleri hakkında bilgi alın.
- Aşılarınızın güncel olup olmadığına dair sağlık uzmanınızla görüşün. Yüksek risk grubundaki insanlar grip ve pnömokoksal hastalık aşısı olmalıdır.
- Kronik bir hastalığınız varsa ve yalnız yaşıyorsanız, aile fertlerinden, arkadaşlarınızdan ya da komşularınızdan sizi kontrol etmelerini rica edin. Sizinle e-posta ya da sosyal medya üzerinden iletişim kurmalarını ya da sizi aramalarını isteyin.

Düzenli randevularınızı aksatmayın. Bu, sizi daha sonra acile gitmek zorunda kalmaktan kurtarabilir.

- Kliniğinize/sağlık uzmanınıza sanal bakım seçeneklerini sorun. Birçok klinik artık telefon ya da İnternet üzerinden sanal ziyaret olanağı sunuyor.
- Kliniğe, doktora veya hastaneye gitmeniz gerekiyorsa maske takın. Başkalarıyla aranızda 1,5 metre mesafe bırakın.
- Sağlığınızla ilgili endişeleriniz varsa veya COVID-19'a yakalandığınızı düşünüyorsanız sağlık uzmanınızı arayın. Acil yardıma ihtiyacınız varsa 112'yi arayın.
- COVID-19 yüzünden diğer hastalıklarınız için acil bakım talep etmeyi ertelemeyin. Acil durum birimlerinin sizi COVID-19'dan koruyacak planları bulunmaktadır.

Başarılı bir sanal ziyaret için aşağıdaki ipuçlarını göz önünde bulundurun.

- Dakik olun.
- Sanal ziyaretinize normal gibi bir randevu gibi yaklaşın ama sabırlı olun. Teknoloji tahmin edilemez olduğu için sorunlar yaşanabilir.
- Belirtelerinizi, var olan hastalıklarınızı, ilaçlarınızı ve sorularınızı öncesinde not edin.
- Ziyaretiniz için iyi ışıklandırılmış, sessiz bir konuma geçin.
- Kullandığınız cihazın şarjının dolu olduğundan ve iyi sinyal aldığından emin olun.
- Sağlık uzmanınıza şişmiş boğazınızı, ağız ya da deri sorununuzu net bir şekilde göstermeniz gerektiği durumlar için yanınızda bir el feneri bulundurun.
- Kullandığınız tıbbi cihazları yanınızda bulundurun.
- Sorasında bizzat gideceğiniz bir randevuya hazır olun. Bu, belirli durumlarda gereklidir.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştrakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.