

新冠肺炎 (COVID-19) 疫情期间管控病况之道



想必您已对新冠肺炎 (COVID-19) 的安全防范措施了如指掌了。医生诊间、诊所和医院也为了因应疫情而制定新的规则和措施，保障大家的健康和安全。那么，现阶段管控病况的最佳方式是什么？何时该去看医生？如果去诊所看医生，该如何保障安全？是否应该考虑虚拟看诊？

在这篇文章中，我们将探讨一些具体的办法和建议。

某些类型的人感染新冠肺炎的风险较高。

老年人和患有严重疾病的人出现新冠肺炎重症的风险更高。几个需要加以管控的高风险病况如下：

- 慢性肺部疾病，例如哮喘、慢性阻塞性肺疾病 (COPD)、特发性肺纤维化 (IPF) 和囊性纤维化 (CF)。
- 心血管疾病，例如充血性心力衰竭 (CHF)、先天性心脏病、高血压、冠状动脉疾病 (CAD) 和脑血管疾病。
- 糖尿病、慢性肾病和肝病。
- 影响免疫系统功能的药物或病况，包括癌症治疗、骨髓或器官移植、HIV 或艾滋病以及长期使用高剂量类固醇。
- 肥胖，尤其是身体质量指数大于 40 的情况。

如果您患有以上病况之一，则应特别注意防止新冠病毒感染。请遵循以下建议：

- 遵守当地防疫规定。
- 避免与病人接触。也请远离最近曾经前往新冠肺炎疫情重灾区的人。
- 避免拥挤的空间。

- 如果确实需要外出，请避免在高峰时段外出。与他人保持 6 英尺（2 米）距离。
- 勤洗手。每次用肥皂和清水洗手至少 20 秒时间，尤其是前往公共场所之后。如果没有肥皂和清水，则请使用酒精含量至少为 60% 的酒精类洗手液洗手。
- 避免用手接触眼睛、鼻子和嘴巴。
- 避免接触公共场所中接触频率较高的物体表面，包括电梯按钮、门把手和购物车把手。
- 定期对居家环境进行消毒，尤其是门把手、水龙头把手和手机。
- 保持健康的习惯，增强免疫系统。健康饮食、充足睡眠并管控压力水平。
- 使用手机和应用程序获取最新信息并保持联系。
- 戒烟（包括电子烟）。吸烟的人出现新冠肺炎严重并发症的风险更高。

制定计划，以应对生病情况。

- 准备足够的食物和日用品，让您足不出户仍可生活数周。考虑使用在线食物订购和送货上门服务。
- 制定计划，事先安排好当您生病时该由谁来照顾您。

特别注意管控您的病况。

- 继续服用您的药物。严格按照处方规定服药，在与医生讨论前切勿自行更改治疗计划。
- 备妥至少两周的药量。与医生讨论获取处方药额外药量的事宜（理想药量为 90 天药量）。
- 经常监控您的病况。例如，与您的医疗护理提供者讨论居家血压监测、居家血糖检查或肺功能检测事宜。
- 向您的医疗护理提供者询问自己是否已按时接种各类疫苗。高危人群应接种流感和肺炎球菌疾病疫苗。
- 如果您患有慢性疾病并且独自生活，请让家人、朋友或邻居随时与您取得联系、了解您的情况。请他们打电话给您，或通过电子邮件或社交媒体与您取得联系。

坚持按时赴诊。坚持赴诊、有病就医能使您避免之后前往急诊室就诊。

- 询问您的诊所 / 医疗护理提供者是否提供虚拟看诊选项。现在许多诊所都提供电话或在线看诊服务。
- 如果您确实需要前往诊所、医生诊间或医院，请佩戴口罩。与他人保持 6 英尺（2 米）距离。
- 如果您有任何关于健康的疑虑或认为自己可能感染新冠肺炎，请致电联系您的医疗护理提供者。如需紧急协助，请致电 911。
- 不要因为新冠肺炎而延误您基础疾病的紧急护理。各个急诊室都已制定计划，可保护您免受新冠肺炎感染。

以下提供关于虚拟看诊的建议。

- 按时赴诊。
- 要将虚拟看诊视为和其它看诊一样，但请保持耐心。电子设备和网络可能会发生故障，所以很难预测会发生的状况。
- 提前写下您的症状、现有病况、药物和问题。
- 选择光线良好的安静地点进行虚拟看诊。
- 确保您要使用的设备电源充足、网络信号良好。
- 请在身旁准备手电筒，以便有需要时能让医疗护理提供者在检查时能清楚看见您的喉咙、口腔或皮肤等部位。
- 将您使用的医疗设备放在身旁。
- 准备好接受面对面的后续追踪看诊。在某些情况下，有必要进行当面看诊。

此计划不应该用于急诊或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨打当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划人员的经验和 / 或教育程度可能根据合约规定或国家法令规定而有所不同。可能会有不予承保和限制承保规定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有权利。WF998385 203173-062020