

新冠肺炎 (COVID-19) 疫情期間管控病況之道



想必您已對新冠肺炎 (COVID-19) 的安全防範措施瞭若指掌。醫生診間、診所和醫院也為了因應疫情而制定了新的規則和措施，保障大家的健康和 safety。那麼，現階段管控病況的最佳方式為何？何時該去看醫生？如果去診所看醫生，該如何保障安全？是否應該考慮虛擬看診？

在這篇文章中，我們將探討一些具體的辦法和建議。

某些族群感染新冠肺炎的風險較高。

老人和罹患嚴重疾病的族群出現新冠肺炎重症的風險更高。幾個需要加以管控的高風險病況如下：

- 慢性肺部疾病，例如氣喘、慢性阻塞性肺病 (COPD)、特發性肺纖維化 (IPF) 和囊性纖維化 (CF)。
- 心血管疾病，例如鬱血性心臟衰竭 (CHF)、先天性心臟病、高血壓、冠狀動脈疾病 (CAD) 和腦血管疾病。
- 糖尿病、慢性腎臟病和肝病。
- 影響免疫系統功能的藥物或病況，包括癌症治療、骨髓或器官移植、HIV 或愛滋病以及長期使用高劑量類固醇。
- 肥胖，尤其是身體質量指數大於 40 的情況。

如果您罹患以上病況之一，則應特別注意防止新冠病毒感染。請遵循以下建議：

- 遵守當地防疫規定。
- 避免與病人接觸。也請遠離最近曾經前往新冠肺炎疫情重災區的人。
- 避免擁擠的空間。

- 如果確實需要外出，請避免在高峰時段外出。與他人保持 6 英尺 (2 公尺) 距離。
- 勤洗手。每次用肥皂和清水洗手至少 20 秒時間，尤其是前往公共場所之後。如果沒有肥皂和清水，則請使用酒精含量至少為 60% 的酒精類乾洗手液洗手。
- 避免用手接觸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 避免接觸公共場所中接觸頻率較高的物體表面，包括電梯按鈕、門把和購物車把手。
- 定期對居家環境進行消毒，尤其是門把、水龍頭把手和手機。
- 保持健康的習慣，增強免疫系統。健康飲食、充足睡眠並管控壓力水平。
- 使用手機和應用程式取得最新資訊並保持聯繫。
- 戒菸 (包括電子菸)。吸菸的人出現新冠肺炎嚴重併發症的風險更高。

制定計劃，因應生病情況。

- 準備足夠的食物和日用品，讓您足不出戶仍可生活數週。考慮使用網路食物/生鮮食材訂購和送貨到府服務。
- 制定計劃，事先安排好您在生病時該由誰來照顧您。

特別注意管控您的病況。

- 持續服用您的藥物。嚴格按照處方規定服藥，在與醫生討論前切勿自行變更治療計劃。
- 備妥至少兩週的藥量。與醫生討論獲取處方藥額外藥量的事宜 (理想藥量為 90 天藥量)。
- 經常監控您的病況。例如，與您的醫療護理提供者討論居家血壓監測、居家血糖檢查或肺功能檢測事宜。
- 向您的醫療護理提供者詢問自己是否已按時接種各類疫苗。高風險族群應接種流感和肺炎鏈球菌疾病疫苗。
- 如果您罹患慢性疾病並且獨自生活，請讓家人、朋友或鄰居隨時與您取得聯繫、瞭解您的狀況。請他們打電話給您，或透過電子郵件或社群媒體與您取得聯繫。

堅持按時赴診。堅持赴診、生病後及時就醫能使您避免之後前往急診室就診。

- 詢問您的診所 / 醫療護理提供者是否提供虛擬看診選項。現在許多診所都提供電話或線上看診服務。
- 如果您確實需要前往診所、醫生診間或醫院，請佩戴口罩。與他人保持 6 英尺 (2 公尺) 距離。
- 如果您有任何關於健康的疑慮或認為自己可能感染新冠肺炎，請致電聯絡您的醫療護理提供者。如需緊急協助，請致電 911。
- 切勿因為新冠肺炎而延誤您潛在疾病的緊急護理。各個急診室都已制定計劃，可保護您免受新冠肺炎感染。

以下提供關於虛擬看診的建議。

- 按時赴診。
- 要將虛擬看診視為和其他看診一樣，但請保持耐心。電子裝置和網路可能會發生故障，所以很難預測會發生的狀況。
- 提前寫下您的症狀、既有病況、藥物和問題。
- 選擇光線良好的安靜地點進行虛擬看診。
- 確保您要使用的裝置電源充足、收訊良好。
- 請在身旁準備手電筒，以便有需要時能讓醫療護理提供者在檢查時能清楚看見您的喉嚨、口腔或皮膚等部位。
- 將您使用的醫療裝置放在身旁。
- 準備好接受面對面的後續追蹤看診。在某些情況下，有必要進行當面看診。

此計劃不應該用於急診或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計劃) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2020 Optum, Inc.。保留所有權利。WF998385 203173-062020