

Kolektivu pracovníků společnosti CoorsTek,

Váš tým vedoucích pracovníků mě nedávno požádal o pomoc při poskytování lékařského poradenství pro společnost CoorsTek v průběhu epidemie COVID-19. Na úvod bych chtěla uvést, že jsem lékařkou na pohotovosti na University of Colorado nedaleko globální centrály CoorsTek ve městě Golden. Přála bych si, abychom se setkali za lepších okolností, nicméně doufám, že budu komunitě společnosti CoorsTek uprostřed pandemie COVID-19 nápomocná.

S Jonathanem jsem tento týden hovořila o pandemii COVID-19 a zabývali jsme se tématy od mytí rukou až po domácí péči o sebe sama, a co je nejdůležitější, také tím, jak může Váš tým vedoucích pracovníků zajistit bezpečnost Vás a Vašich blízkých. I když si myslím, že je důležité brát tuto pandemii vážně, měli byste mít na paměti, že tato nemoc má u většiny lidí, kteří jí byli nakaženi, mírný a omezený průběh (vyléčí se sama). Tým CoorsTek Crisis Management podniká kroky v prevenci a zmírňování dopadů infekce, aby zajistil Vaši bezpečnost; vyzývám Vás, abyste se těmito doporučeními řídili, a neváhali vznést případné dotazy.

Je normální a pochopitelné cítit obavy z této nákazy, a to z několika důvodů:

- Nepředvídatelnost – nemáme jasnou představu o tom, co se bude dít dál.
- Nedostatečná kontrola – může se zdát, že v kontextu globální pandemie na našem individuálním úsilí nezáleží.
- Vnímaná hrozba pro naše blízké – protože systém zdravotní péče se snaží vysvětlovat, proč je „mírná“ nemoc tak důležitá, zvyšuje to náš neklid a obavy o ty, kteří jsou vůči účinkům onemocnění COVID-19 nejzranitelnější.

Chtěla bych se podělit o několik strategií, které Vám pomohou vyrovnat se s obavami ohledně COVID-19. *První* – a chápu, že se to snadněji řekne než udělá – zvažte, zda můžete denně trávit méně času čtením zpravodajských článků a příspěvků na sociálních sítích týkajících se COVID-19. Pokud je to možné, snažte se tyto aktivity omezit na dvakrát denně. Mezi užitečné a důvěryhodné zdroje patří místní agentura pro veřejné zdraví a centra pro kontrolu nemocí. *Druhá* – přispívejte sami při zmírňování šíření viru. Dbejte na správnou hygienu a sociální odstup. Vyhněte se zbytečnému cestování. Pokud se cítíte nemocní, upřednostněte své zdraví a zdraví svých spolupracovníků tím, že zůstanete doma a kontaktujete lékaře se žádostí o radu. Virtuální zdravotní (online) návštěvy, kdy se často jedná o diplomovaného lékaře, jsou dostupným a užitečným zdrojem, pokud jsou Vaše příznaky mírné. *Třetí* – dávejte na sebe pozor. To znamená dopřejte si dostatek spánku, zůstaňte hydratovaní a choďte se ven procvičit a ulevit si od stresu, pokud je to ve Vašem případě možné.

Jak můžete vidět v mém [rozhovoru s Jonathanem Coorseem, kde se zaměřujeme na otázky a odpovědi](#), tým vedoucích pracovníků společnosti CoorsTek je připraven zabývat se jakýmkoli Vašimi dotazy k onemocnění COVID-19, pokud se na něj budete chtít obrátit na adrese CO-CEOs@CoorsTek.com. Máte-li dotazy ohledně svého osobního zdraví, doporučujeme Vám obrátit se na svého poskytovatele lékařské péče.

Těšíme se na Vaše reakce.

S pozdravem
Dr. Jenna

Dr. Jennifer Singleton je diplomovanou lékařkou na pohotovosti působící na University of Colorado a v nemocnicích UHealth v Denveru v Coloradu. Její odborný profil zahrnuje vedení v oblasti zabezpečování kvality, medicíny hromadných událostí a pohotovostní připravenosti nemocnic.