

## Liebe CoorsTek Familie,

ich wurde vor Kurzem von unserer Unternehmensleitung gebeten, während des Ausbruchs von COVID-19 Anleitung zu geben und medizinische Informationen bereitzustellen. Um mich kurz vorzustellen, ich bin Notärztin an der Universität Colorado, in der Nähe des globalen Hauptsitzes von CoorsTek in Golden. Ich wünschte, wir würden uns unter besseren Umständen kennenlernen, aber ich hoffe, dass ich den Menschen bei CoorsTek während der COVID-19-Pandemie beistehen kann.

Jonathan und ich haben uns diese Woche Zeit genommen, um über die COVID-19-Pandemie zu sprechen, wobei wir Themen angesprochen haben, wie das Händewaschen, die Selbstversorgung zu Hause und was am wichtigsten ist, wie unsere Unternehmensleitung Sie und die Personen, die Ihnen am Herzen liegen, beschützen kann. Obwohl ich der Meinung bin, dass es wichtig ist, diese Pandemie ernst zu nehmen, sollten Sie daran denken, dass diese Krankheit bei den meisten Personen, die von ihr betroffen sind, milde und sehr begrenzt (wird vom Körper selbst bewältigt) verläuft. Das Krisenmanagement-Team von CoorsTek unternimmt Schritte zur Infektionsprävention und -abschwächung, um Ihre Sicherheit zu gewährleisten; ich ermuntere Sie dazu, diese Empfehlungen zu befolgen und etwaige Fragen zu stellen.

Es ist normal und verständlich, dass Sie über diesen Ausbruch beunruhigt sind. Dafür gibt es mehrere Gründe:

- Unvorhersehbarkeit – wir haben keine eindeutiges Wissen darüber, was als nächstes passieren wird.
- Fehlende Kontrolle – unsere individuellen Bemühungen spielen scheinbar im Zusammenhang mit einer globalen Pandemie keine Rolle.
- Wahrgenommene Bedrohung für unsere Lieben – während das Gesundheitssystem zu erklären versucht, warum eine „milde“ Krankheit so bedeutend ist, vergrößern sich unsere Sorgen und Bedenken aufgrund der Auswirkungen von COVID-19 auf die am meisten gefährdeten Personen.

Ich möchte einige Strategien vorstellen, um mit den Ängsten rund um COVID-19 besser klar zu kommen. *Erstens* – und ich weiß, dass dies leichter gesagt als getan ist – achten Sie darauf, den Umfang der Zeit, die sie täglich darauf verwenden, Zeitungsartikel und Posts in sozialen Medien über COVID-19 zu lesen, zu verringern. Versuchen Sie, dies, wenn möglich, auf zweimal am Tag zu begrenzen. Nützliche und vertrauenswürdige Quellen sind unter anderem Ihr örtliches Gesundheitsamt und die Centers for Disease Control. *Zweitens* – leisten Sie Ihren Beitrag, die Ausbreitung des Virus einzudämmen. Achten Sie auf eine gute Hygiene und soziale Distanz. Vermeiden Sie unnötige Reisen. Wenn Sie krank sind, stellen Sie Ihre Gesundheit und die Gesundheit Ihrer Kollegen an die erste Stelle, indem Sie zu Hause bleiben und telefonisch einen medizinischen Anbieter kontaktieren. Virtuelle Arztbesuche (online), oft mit einem staatlich geprüften Arzt, sind ein verfügbares und nützliches Mittel, wenn Ihre Symptome mild ausfallen. *Drittens* – kümmern Sie sich um sich selbst. Das bedeutet, achten Sie auf ausreichend Schlaf, trinkend Sie genügend Wasser und gehen Sie zum Sport und Stressabbau nach draußen, wenn dies für Sie möglich ist.

Wie Sie in meinem [Interview mit Jonathan Coors](#) sehen werden, steht die Unternehmensleitung von CoorsTek für alle etwaigen Fragen, die Sie zu COVID-19 haben mögen, zur Verfügung, wenn Sie diese über [co-CEOs@CoorsTek.com](mailto:co-CEOs@CoorsTek.com) mitteilen. Falls Sie Fragen zu Ihrer persönlichen Gesundheit haben, bitte ich Sie, Ihren medizinischen Anbieter zu kontaktieren.

Wir freuen uns, bald von Ihnen zu hören.

**Mit freundlichen Grüßen**

**Dr. Jenna**

*Dr. Jennifer Singleton ist eine staatlich geprüfte Notärztin an der Universität Colorado und den UCHHealth Hospitals in Denver, Colorado. Sie war bereits mit der Leitung der Qualitätssicherung, der Gesundheitsversorgung auf Massen-Veranstaltungen und der Notfallbereitschaft von Krankenhäusern betraut.*