

CoorsTek ファミリーの皆さんへ

私は先日リーダーシップチームから要請を受け、COVID-19 への対策のため CoorsTek に医療指導を提供することとなりました。自己紹介しますと、私は CoorsTek グローバル本社の所在地ゴールデンの近くにあるコロラド大学に所属の救急医です。このような状況で皆さんと出会うことになったのは残念ですが、COVID-19 の世界的流行の対応に関して、CoorsTek コミュニティのお力になれば幸いです。

今週私はジョナサンと COVID-19 の世界的流行について話し合いました。手洗いや自宅でのセルフケアについてだけでなく、特に重要な事項として、CoorsTek のリーダーシップチームが従業員とその家族をどのように守っていきけるかについて話しました。この世界的流行は深刻に受け止めるべきですが、病状の程度は軽く、自己限定的な（自然経過の中で治癒する）ものだという事もお伝えください。CoorsTek 緊急管理チームは、皆さんの安全確保のため、感染予防と軽減に向けての適切な処置を講じています。推奨された対処法に従い、質問があれば遠慮なく問い合わせるようにしてください。

感染症に伴い不安を感じるのは当然のことです。例えば、以下のような理由からです。

- 予測が不可能 — 次にどのような事態になるかが分かりません。
- 制御力の欠如 — グローバル規模での感染拡大の中、各個人での予防対策は無意味だと感じるかもしれません。
- 家族や親しい間柄の人たちへの脅威 — 健康管理組織から病状は軽いと説明されているものの、COVID-19 の症状に最も脆弱な人たちへの危惧と不安は高まる一方です。

COVID-19 に伴う不安に対処するための方法をいくつかお伝えします。1 つ目は言うは易く行うは難なことですが、日々の COVID-19 に関連したニュース記事やソーシャルメディアの投稿を読む時間を減らすことをお勧めします。可能であれば、1 日に 2 回までに制限しましょう。信頼できる情報源としては、各地域の衛生行政機関や疾病管理センターなどがあります。2 つ目に、ウィルス感染拡大の軽減に、自分自身も責任ある行動を取りましょう。良好な衛生習慣と社会的距離を維持してください。不要な旅行は避けましょう。体調が悪い場合は、自身と同僚の健康を最優先事項として考え、自宅に待機して医療機関の指示を仰いでください。症状が軽い場合は、遠隔（オンライン）医療サービスが便利で利用しやすく、多くの場合は有資格の医師の診療を遠隔的に受けることができます。最後は、自己管理を行うことです。十分な睡眠時間を取り、水分補給を忘れず、可能であれば、外へ出て運動やストレス発散の機会も設けましょう。

ジョナサン・クアーズとの [Q&A にもあるとおり](#)、COVID-19 に関して何か質問があれば、いつでも CoorsTek リーダーシップチームに連絡してください。お問い合わせ先は co-CEOs@CoorsTek.com です。自身の健康状態について質問がある場合は、医療機関に問い合わせましょう。

皆さんからのご意見をお待ちしています。

よろしく願いいたします。

Singleton 医師より

Jennifer Singleton 医師は、コロラド州デンバーに所在のコロラド大学および同大学付属病院に勤務する有資格の救急医で、品質保証、大規模イベント医療、病院の非常時対策の分野における指導的立場にいる医師です。