

쿠어스텍 가족 여러분,

저는 최근 COVID-19 발병이 진행되는 동안 CoorsTek 에 의료지도를 제공해 달라는 임원진의 요청을 받았습니다. 소개를 하자면, 저는 골든의 CoorsTek 본사 근처에 있는 콜로라도 대학교 응급의학 전문의입니다. 더 나은 상황이었다면 좋았겠지만, COVID-19 판데믹을 겪고 있는 CoorsTek 커뮤니티를 돕고 싶습니다.

조나단과 저는 이번 주에 COVID-19 판데믹에 대해 이야기했습니다. 손 씻기부터 집에서 자기 관리를 하는 법에 이르는 주제를 다뤘으며 가장 중요한 주제인 임원진이 직원과 직원들이 사랑하는 사람들을 안전하게 지킬 수 있는 방법에 대해 이야기했습니다. 이 판데믹을 진지하게 받아들이는 것도 중요하다고 생각하지만, 이 질병은 감염된 대다수의 사람에게 경미했고 자기한정성(자가 치유)이 입증되었다는 것을 명심해야 합니다. CoorsTek 위기 관리팀은 안전을 보장하기 위해 감염 예방 및 완화 조치를 취하고 있습니다. 이러한 권장 사항을 따라 주시고 궁금한 점이 있으면 문의해 주십시오.

다음 이유로 발병 사태에 걱정스러운 느낌이 드는 것은 정상적이고 이해 가능한 일입니다.

- 예측 불가능 - 다음에 어떤 일이 일어날지 명확하게 알 수 없습니다.
- 통제력 부족 - 전 세계적인 판데믹 상황에서 개인의 노력은 중요하지 않은 것처럼 보일 수 있습니다.
- 사랑하는 사람들에 대한 위협 인식 - 보건 의료 체계에서 "가벼운" 질병이 중요한 이유를 설명하려고 시도함에 따라 COVID-19 의 영향에 가장 취약한 사람들에 대한 걱정을 증폭시킵니다.

저는 COVID-19 를 둘러싼 불안에 대처하는 데 도움이 되는 몇 가지 전략을 공유하고 싶습니다.

첫 번째, 항상 행동보다 말이 쉽다는 것은 이해하지만 COVID-19 에 관한 뉴스 기사와 소셜 미디어 게시물을 읽는 시간을 줄이십시오. 가능하면 하루에 두 번으로 제한하십시오. 도움이 되고 신뢰할 수 있는 정보를 제공하는 곳으로는 지역 보건소와 질병 통제 센터 등이 있습니다.

둘째 - 바이러스 확산 완화에 참여하십시오. 양질의 위생과 사회적 거리를 유지하십시오.

불필요한 여행을 피하십시오. 몸이 아프면 집에 가서 의료 서비스 제공자에게 전화하여 본인과 동료의 건강을 우선시하십시오. 주로 위원회 인증 의사가 제공하는 가상 진료(온라인) 방문은 증상이 경미한 경우 쉽게 이용할 수 있는 유용한 방법입니다. **셋째** - 자신을 돌보십시오. 이는 잠을 충분히 자고 수분을 섭취하며 가능하다면 운동과 스트레스 해소를 위해 밖에 나가는 것을 의미합니다.

저와 [조나단 쿠퍼스\(Jonathan Coors\)의 Q&A 인터뷰](#)에서 볼 수 있듯이, CoorsTek 임원진은 COVID-19에 대한 모든 질문에 대비하고 있고 co-CEOs@CoorsTek.com을 통해 문의할 수 있습니다. 개인 건강에 관해 궁금한 점이 있으면 의료 서비스 제공자에게 연락하십시오.

귀하의 의견을 기다리겠습니다.

감사합니다.

제나 박사

제니퍼 싱글턴 박사는 콜로라도 덴버에 있는 콜로라도 대학교와 UCHealth 병원의 위원회 인증 응급 의학 전문의사입니다. 품질 보증, 대규모 사고 의료 및 병원 응급 상황 대비에 대한 지도적 역할을 맡은 경험이 있습니다.