

Till CoorsTek-familjen

Jag ombads nyligen av er ledning att bidra med medicinsk rådgivning för CoorsTek i samband med det pågående covid-19-utbrottet. Låt mig presentera mig: Jag är akutläkare på University of Colorado, nära CoorsTek:s huvudkontor i Golden. Jag önskar att vi hade kunnat träffas under andra omständigheter, men hoppas kunna hjälpa CoorsTek-gemenskapen under det pågående covid-19-utbrottet.

Jonathan och jag tog oss lite tid den här veckan för att samtala om covid-19-pandemin. Vi berörde ämnen från att tvätta händerna till självvård i hemmet och, viktigast av allt, hur er ledning kan hålla er och era nära och kära säkra. Jag tycker att det är viktigt att ta pandemin på allvar, men kom också ihåg att den här sjukdomen har visat sig vara mild och självbegränsande (den upplöser sig själv) hos de allra flesta som påverkas av den. CoorsTek:s krishanteringsteam vidtar åtgärder för att förebygga och mildra smittan för att kunna hålla er säkra. Jag uppmanar er att följa dessa rekommendationer och att ta upp de frågor som ni kanske har.

Det är normalt och förståeligt att man känner sig orolig över det här utbrottet, av flera skäl:

- **Ovissheten:** vi har ingen klar uppfattning om vad som kommer att ske närmast.
- **Bristen på kontroll:** våra enskilda ansträngningar verkar kanske inte spela så stor roll i kontexten av en global pandemi.
- **Det upplevda hotet mot våra nära och kära:** när sjukvården försöker förklara varför en "mild" sjukdom är så viktig förstärker vi oron för de som är mest sårbara inför effekterna av covid-19.

Jag skulle vilja dela några strategier som kan hjälpa er att hantera oron runt covid-19. *För det första* – och jag inser att det är lättare sagt än gjort – överväg att minska den tid du tillbringar med att läsa nyhetsartiklar och inlägg på sociala medier om covid-19 varje dag. Om möjligt, försök att begränsa dig till två gånger om dagen. Exempel på användbara och tillförlitliga källor är din lokala vårdmyndighet och smittskyddsmyndighet. *För det andra* – gör vad du kan för att lindra smittspridningen. Upprätthåll god hygien och social distansering. Undvik onödigt resande. Om du känner dig dålig, prioritera din och dina arbetskamraters hälsa genom att stanna hemma, och ring upp en vårdcentral för att be om råd. Virtuella (online) läkarbesök, ofta hos en specialistläkare, är en tillgänglig och användbar resurs om du har milda symtom. *För det tredje:* sköt om dig själv. Det innebär att få gott om sömn, inta mycket vätska, och gå ut för att motionera och sänka stressen om det är en möjlighet.

Som du kan se i min [frågeintervju med Jonathan Coors](#), är CoorsTek-ledningen tillgänglig för att svara på frågor som du kanske har om covid-19 om du vill kontakta dem på CO-CEOs@CoorsTek.com. Om du har frågor om din personliga hälsa uppmanar jag dig att kontakta din vårdgivare.

Vi ser fram emot att få höra av dig.

**Med vänlig hälsning,
Dr. Jenna**

Dr. Jennifer Singleton är en akutläkare vid University of Colorado och UHealth Hospitals in Denver, Colorado med certifiering från American Board of Physician Specialties. Hennes bakgrund inkluderar ledarskap inom kvalitetssäkring, masshändelsemedicin och beredskap för nödsituationer på sjukhus