

Kính gửi Gia Đình CoorsTek!

Gần đây, Ban lãnh đạo của quý vị đã yêu cầu tôi đưa ra một số hướng dẫn y tế cho CoorsTek trong bối cảnh dịch COVID-19 đang bùng phát. Xin tự giới thiệu: tôi là bác sĩ cấp cứu tại Đại học Colorado, gần trụ sở toàn cầu của CoorsTek tại Golden. Tôi cũng ước là chúng ta có thể gặp nhau trong tình huống tốt đẹp hơn, tuy vậy, tôi hi vọng có thể hỗ trợ cộng đồng CoorsTek giữa tâm đại dịch COVID-19.

Tuần này, Jonathan và tôi đã dành thời gian để nói về đại dịch COVID-19, với các chủ đề từ rửa tay đến tự chăm sóc bản thân tại nhà, và quan trọng nhất là cách để Ban lãnh đạo có thể đảm bảo quý vị và người thân yêu của mình luôn an toàn. Dù tôi nghĩ rằng chúng ta cần nghiêm túc nhìn nhận đại dịch này, nhưng quý vị nên lưu ý rằng với đại đa số người mắc, bệnh này chỉ có triệu chứng nhẹ và tự giới hạn (bệnh sẽ tự khỏi). Đội ngũ Quản lý Khủng hoảng của CoorsTek đang thực hiện các bước để phòng ngừa và giảm thiểu lây nhiễm nhằm đảm bảo sự an toàn của quý vị; Tôi khuyến khích quý vị làm theo các khuyến cáo sau và đặt mọi câu hỏi mà quý vị có thể có.

Việc quý vị cảm thấy lo lắng về đợt bùng phát này là rất bình thường và có thể hiểu được, vì một số lý do sau đây:

- Không thể dự đoán - chúng ta không biết rõ điều gì tiếp theo sẽ xảy ra.
- Thiếu kiểm soát - các nỗ lực cá nhân của chúng ta dường như không có ý nghĩa trong bối cảnh đại dịch toàn cầu.
- Mối đe dọa hiện hữu cho những người thân yêu của quý vị - do hệ thống chăm sóc sức khỏe đang cố gắng giải thích tại sao một bệnh "nhẹ" lại quan trọng như vậy, chúng ta lại càng lo lắng và quan ngại về những người dễ bị tổn thương nhất với tác động của COVID-19.

Tôi muốn chia sẻ một số chiến lược để giúp giải quyết lo lắng xung quanh COVID-19. *Đầu tiên* - và tôi hiểu rằng nói bao giờ cũng dễ hơn làm - hãy lưu tâm đến việc giảm thời gian mà quý vị dành ra hàng ngày để đọc các bản tin và bài đăng trên mạng xã hội về COVID-19. Cố gắng hạn chế chính mình chỉ đọc tin hai lần mỗi ngày, nếu có thể. Các nguồn tin hữu ích và đáng tin cậy bao gồm cơ quan Y Tế Công Cộng và Trung Tâm Kiểm Soát Dịch Bệnh tại nơi quý vị sinh sống. *Thứ hai* - đóng góp phần của mình để giảm thiểu sự lây lan của vi-rút. Thực hành vệ sinh sạch sẽ và cách ly cộng đồng. Tránh đi lại không cần thiết. Nếu quý vị cảm thấy mệt, hãy ưu tiên cho sức khỏe của mình và sức khỏe của đồng nghiệp bằng cách ở nhà và gọi một nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe để được hướng dẫn. Thăm khám sức khỏe ảo (trực tuyến), thường được thực hiện với một bác sĩ được hội đồng chứng nhận, là nguồn lực có thể tiếp cận và hữu ích nếu quý vị có triệu chứng nhẹ. *Thứ ba* - chăm sóc chính mình. Điều này có nghĩa là quý vị nên ngủ nhiều, uống đủ nước và tập thể dục ngoài trời cũng như giảm căng thẳng, nếu có thể.

Như quý vị có thể thấy trong [bài phỏng vấn Hỏi & Đáp với Jonathan Coors](#), Ban lãnh đạo CoorsTek đã sẵn sàng để giải đáp mọi thắc mắc mà quý vị có thể có về COVID-19 nếu quý vị muốn liên hệ với Ban lãnh đạo theo địa chỉ co-CEOs@CoorsTek.com. Nếu quý vị có thắc mắc về sức khỏe cá nhân, tôi khuyến khích quý vị liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Chúng tôi mong sớm nhận được thông tin từ quý vị.

**Trân trọng,
Bác sĩ Jenna**

Bác sĩ Jenna Singleton là một bác sĩ cấp cứu được hội đồng chứng nhận tại Đại học Colorado và Bệnh viện UHealth ở Denver, Colorado. Chuyên môn của bác sĩ bao gồm đảm bảo chất lượng, y tế sự kiện đông người và chuẩn bị sẵn sàng cấp cứu trong bệnh viện.