

Aan de CoorsTek-familie,

Jullie Leiderschapsteam heeft me gevraagd om wat medische adviezen te geven over hoe CoorsTek moet omgaan met de uitbraak van COVID-19. Ik wil mij allereerst even voorstellen: ik ben eerstehulparts en werk aan de Universiteit van Colorado, in de buurt van het hoofdkantoor van CoorsTek in Golden. Ik had jullie liever onder betere omstandigheden leren kennen, maar hoop de CoorsTek-gemeenschap te kunnen bijstaan tijdens de COVID-19-pandemie.

Jonathan en ik hebben deze week uitgebreid gesproken over de COVID-19-pandemie, over onderwerpen variërend van handenwassen tot zelfzorg thuis, en het allerbelangrijkste, hoe jullie Leiderschapsteam jullie en jullie gezinnen kan helpen om veilig te blijven. Hoewel ik denk dat het belangrijk is dat jullie deze pandemie serieus nemen, moeten jullie niet vergeten dat de meeste mensen weinig klachten krijgen en ze zonder medische zorg herstellen. Het CoorsTek-crisismanagementteam neemt maatregelen om besmetting en verspreiding van het virus te voorkomen en jullie veiligheid te garanderen. Ik adviseer jullie om de adviezen die zij geven op te volgen en eventuele vragen die jullie hebben aan het team te stellen.

Het is normaal en begrijpelijk dat jullie je zorgen maken om deze uitbraak, vanwege:

- De onvoorspelbaarheid – we hebben nog geen goed idee van wat er gaat gebeuren;
- Het gebrek aan controle – wat we zelf doen lijkt weinig uit te maken in de context van deze globale pandemie;
- Het gevaar voor geliefden – de gezondheidsdiensten probeert uit te leggen waarom we toch zo moeten opletten met deze ‘milde’ ziekte, waardoor we ons meer zorgen gaan maken over mensen die extra vatbaar zijn voor COVID-19.

Ik wil hier een paar strategieën met jullie delen om te leren omgaan met de zorgen die jullie hebben over COVID-19. *Ten eerste* – en ik begrijp dat het gemakkelijker gezegd is dan gedaan – probeer minder nieuwsartikelen en posts op sociale media over COVID-19 te lezen. Probeer dit niet vaker dan twee keer per dag te doen. Goede, betrouwbare bronnen zijn de landelijke gezondheidsdiensten en de Centers for Disease Control. *Ten tweede* – draag uw steentje bij in het beperken van de verspreiding van het virus. Goede hygiëne en social distancing zijn belangrijk. Ga niet de deur als dat niet noodzakelijk is. Bent u ziek, blijf dan thuis. Zo beschermt u uw eigen gezondheid en die van uw collega's. Neem telefonisch contact op met een arts voor medisch advies. Hebt u lichte klachten, dan kunt u een virtuele (online) doktersafspraak maken voor informatie en advies. *Ten derde* – zorg goed voor uzelf. Dit betekent: slaap voldoende, drink voldoende en ga, als dat mogelijk is, regelmatig even naar buiten om te bewegen en stress tegen te gaan.

Zoals u al hebt kunnen lezen in mijn [Q&A-interview met Jonathan Coors](#), is het CoorsTek-leiderschapsteam beschikbaar voor het beantwoorden van vragen die u mocht hebben over COVID-19. U kunt ze bereiken op: co-CEOs@CoorsTek.com. Hebt u vragen over uw eigen gezondheid, dan adviseer ik u om contact op te nemen met uw huisarts.

Schroom niet contact met ons op te nemen.

**Met vriendelijke groet,
Dr. Jenna**

Dr. Jennifer Singleton is eerstehulparts en werkt aan de Universiteit van Colorado en de UCHHealth Hospitals in Denver, Colorado. Ze heeft een achtergrond in leiderschap op het gebied van kwaliteitsborging, medische zorg voor grote groepen, en voorbereiding van ziekenhuizen op noodsituaties.