



العمال الأساسيون: يرجى مراجعة نفسك

الآن في عامها الثالث، مع أكثر من ٤٨٥ مليون حالة مؤكدة، وستة ملايين حالة وفاة، و ١١ مليار جرعة لقاح تم تقديمها ولا زال، يبدو أخيرًا أن جائحة كوفيد-١٩ العالمية يتم التحكم فيها إلى حد كبير.١ سواء كنت عاملاً أساسياً في الرعاية الصحية أو لك دور هام آخر، شكراً لك على مساعدتنا في الوصول إلى كل هذا الحد.

أمل أن تكون بخير، وقد حصلت على بعض الوقت للراحة من دوامة الجائحة لتفكر في صحتك وتستعيدتها وتعيد ضبطها. الآن بعد أن تحولت الجائحة إلى وباء، قد تشعر ببعض الراحة. افتخر بمساهماتك وإنجازاتك كمهني رئيس يعمل خلال واحدة من أصعب الأوقات في التاريخ الحديث.

مع ذلك، نتيجة للإجهاد المزمن في مكان العمل والتعرض للصددمات، فهناك احتمال أنك قد تشعر بالضيق و/أو تجد صعوبة للعمل في الأنشطة الاجتماعية أو العمل أو الأسرة. قد تشعر أيضاً بتأثير الأزمة من خلال الاضطراب المرتبط بالتوتر أو تعب الشفقة أو الإرهاق، وكل ذلك يمكن أن يظهر بعد وقوع الحدث، بما في ذلك عودة آليات الاستجابة الطبيعية للضغط في جسدك إلى مستويات إنتاج هرمون التوتر غير المزمّن.

مع وضع ذلك في الاعتبار، يرجى التفكير في احتياجات النقاها والصحة والتعافي، بصفتك شخصاً يعرض سلامته للخطر في مواجهة الجائحة بشكل مباشر.

إذا كنت تشعر بالتعثر، يرجى معرفة أنك لست وحدك. عانى أخصائيو الرعاية الصحية والعمال الأساسيون الآخرون من زيادة القلق والاكتئاب ومخاوف الصحة النفسية الأخرى طوال فترة الجائحة. استشر طبيبك أو أخصائي الصحة النفسية للمساعدة في تقييم حالتك وعلاجها.

الآن هو الوقت المناسب أيضاً لأخذ قسط من الراحة والتحقق من صحتك البدنية العامة وتعافيك. تتمثل الخطوة الأولى بالطبع في تغطية أساسيات الحصول على قسط كافٍ من النوم وممارسة الرياضة بانتظام وتناول الأطعمة المغذية.

يوصى أيضاً بمواكبة التطعيمات والفحوصات وعمليات المسح الخاصة بكوفيد-١٩، بالإضافة إلى الأمراض أو العدوى الأخرى، كما من المحتمل أن تكون مدرجاً جيداً، إذ يعد جزءاً أساسياً من الحفاظ على صحتك في اكتشاف المشكلات وعلاجها مبكراً. لذلك، ضع في اعتبارك ما إذا كانت فحوصات الرعاية الصحية الوقائية الخاصة بك مُحدثة.

اعتماداً على حالتك الصحية الحالية وعمرك وجنسك، هناك توصيات يجب مراعاتها لإجراء الفحوصات. (ملاحظة: يمكنك العثور على إرشادات عامة بشأن اختبارات التقصي واللقاحات الموصى بها بناءً على عمرك وجنسك عبر تطبيق My HealthFinder من وزارة الصحة والخدمات البشرية في الولايات المتحدة.)

بالإضافة إلى ذلك، ضع في اعتبارك حالات اللقاح لديك. حتى لو كان أسوأ ما في الجائحة تركناه خلفنا على الأرجح، فإن كوفيد-١٩ وإمكانية

الإصابة بعدوى فيروسية أخرى لا تزال قائمة. فبالنسبة لكوفيد-١٩، فإن التطعيمات فعالة في الوقاية من العدوى والمرض الخطير والوفاة. على الرغم من أن بعض الأشخاص الذين تم تطعيمهم بالكامل يصابون بحالات اختراق لكوفيد-١٩، فإن معظم هذه الحالات المتقدمة تحمل أعراضًا خفيفة أو معتدلة فحسب.

توجد ميزة أخرى للتطعيم هي انخفاض خطر التعرض لأعراض كوفيد-١٩ طويلة الأمد.^٢ في بعض الحالات، التي لا يزال الباحثون يدرسونها، يبلغ الأفراد عن مشاكل صحية جديدة أو عائدة أو مستمرة بعد أربعة أسابيع أو أكثر من الإصابة لأول مرة. وهذا يشمل أولئك الذين أصيبوا بعدوى أولية خفيفة أو حادة.^{٣،٤} يبلغ الأفراد عن معاناتهم من مجموعات مختلفة من الأعراض، بما في ذلك صعوبة التنفس أو ضيق النفس، والتعب، وصعوبة التفكير، وآلام الصدر أو المعدة، وخفقان القلب، وآلام المفاصل أو العضلات، والإسهال، وتغير الرائحة أو التذوق، إلخ. (احصل على قائمة كاملة بالأعراض والإرشادات المؤقتة لمراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها لمقدمي الرعاية الصحية.)

بصفتك مهني رئيس، فهذه كلها أشياء من المحتمل أن تعرفها. مع وضع ذلك في الاعتبار، يرجى قبول هذا كتذكير لطيف للتأكد من اعتناءك بنفسك أيضًا.



إذا كنت بحاجة لقليل من الدعم الإضافي، فتواصل مع برنامج مساعدة الموظفين.

المصادر:

1. WHO, "WHO Coronavirus (COVID-19) dashboard." <https://covid19.who.int/> Accessed 3.31.22
2. The American Journal of Psychiatry Residents' Journal, "Suffering in silence: Mental health stigma and physicians' licensing fears." <https://psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.ajp-rj.2018.131101> Accessed 3.13.22
3. Nature, "Long-COVID symptoms less likely in vaccinated people, Israeli data say." <https://www.nature.com/articles/d41586-022-00177-5> Accessed 3.13.22
4. Centers for Disease Control and Prevention, "General Clinical Considerations: Evaluating and Caring for Patients with Post-COVID Conditions: Interim Guidance." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-clinical-eval.html> Accessed 3.10.22
5. Centers for Disease Control and Prevention, "Post-COVID Conditions: Interim Guidance." <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/clinical-care/post-covid-index.html> Accessed 3.10.22
- World Health Organization, "Looking after our mental health." https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health?utm_source=HowRightNow&utm_medium=HRNwebsite Accessed 3.10.22
- CDC, "Emergency responders: Tips for taking care of yourself." <https://emergency.cdc.gov/coping/responders.asp> Accessed 3.10.22
- Mental Health America, "The Mental Health of Healthcare Workers in COVID-19." <https://mhanational.org/mental-health-healthcare-workers-covid-19> Accessed 3.11.22
- Centers for Disease Control and Prevention, "Promoting Health for Adults." <https://www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/factsheets/promoting-health-for-adults.htm> Accessed 3.12.22
- Centers for Disease Control and Prevention, "Mental Health: Support for Public Health Workers and Health Professionals." <https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/healthcare-workers-first-responders/index.html> Accessed 3.10.22