

Systemrelevante Arbeitskräfte: Bitte achten Sie auf sich selbst

Die Covid-19-Pandemie mit **über 485 Millionen bestätigten Fällen, sechs Millionen Toten und 11 Milliarden verabreichter Impfdosen - Tendenz steigend** - scheint im dritten Jahr nun endlich unter Kontrolle zu sein.¹ Wir bedanken uns bei allen systemrelevanten Arbeitskräften im Gesundheitswesen oder in anderen wichtigen Rollen, dass Sie geholfen haben, an diesem Punkt anzukommen.

Wir hoffen, dass es Ihnen gut geht und Sie die Zeit haben und sich eine Verschnaufpause vom Pandemie-bedingten Stress gönnen, um nachzudenken, neue Kraft zu tanken und abzuschalten. Jetzt wo die Pandemie in eine Epidemie übergeht, fühlen Sie sich möglicherweise etwas erleichtert. Seien Sie Stolz auf die Beiträge und Leistungen, die Sie als systemrelevante Fachkraft zur Bewältigung einer der schwierigsten Zeiten der jüngeren Geschichte erbracht haben.

Möglicherweise sind Sie aufgrund des chronischen Stresses am Arbeitsplatz und der ständigen Aussetzung an Trauma verzweifelt und/oder Sie können nur schwer an Freizeit-, Arbeits- oder Familienaktivitäten teilnehmen. Zudem können sich die Auswirkungen der Krise nachträglich



bei Ihnen in Form von stressbedingter Erkrankung, Mitgefühlsmüdigkeit oder Burnout bemerkbar machen. Dazu gehört auch, dass die natürliche Stressreaktion des Körpers nachlässt und zum Level der nicht-chronischen Hormonausschüttung zurückkehrt.

Vor diesem Hintergrund sollten sich Personen, die bei der Bekämpfung der Pandemie ihre persönliche Sicherheit riskieren, überlegen, welche Bedürfnisse Sie hinsichtlich Erholung, Gesundheit und Wohlbefinden haben.

Wenn Sie verzweifelt sind, denken Sie daran: Sie sind nicht allein. Während der Pandemie stieg die Zahl der Fälle von Angststörung, Depression und sonstigen psychischen Erkrankungen unter medizinischen Fachkräften und anderen systemrelevanten Arbeitskräften an. Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder einen Psychotherapeuten, um Ihren Zustand zu beurteilen und behandeln zu lassen.

Jetzt ist auch ein guter Zeitpunkt, um eine Pause einzulegen und sich um Ihre allgemeine körperliche Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu kümmern. Als Erstes sollten Sie auf ausreichend Schlaf, regelmäßige körperliche Bewegung und eine gesunde Ernährungsweise achten.

Darüber hinaus sollten Ihre Impfungen, Tests und Screenings hinsichtlich COVID-19 und anderer Erkrankungen und Infektionen auf dem neuesten Stand sein. Wie Sie wahrscheinlich wissen, trägt eine frühzeitige Erkennung und Behandlung von Krankheiten wesentlich zum Erhalt der Gesundheit bei. Überlegen Sie, ob Ihre Vorsorgeuntersuchungen aktuell sind.

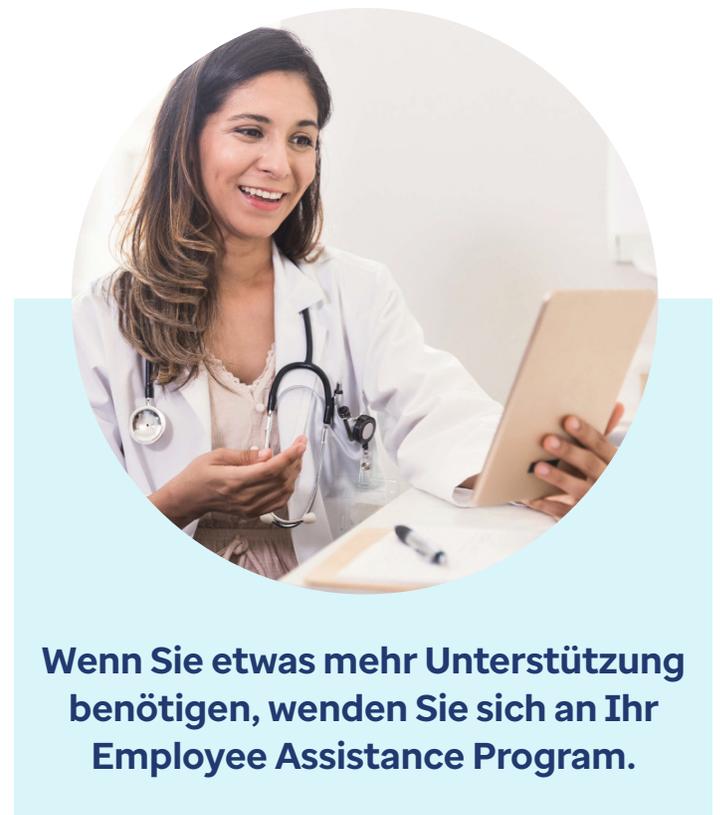
Je nach Gesundheitszustand, Alter und Geschlecht werden bestimmte Screenings empfohlen. (Hinweis: Allgemeine Leitlinien über die empfohlenen Screenings und Impfungen basierend auf Ihrem Alter und Geschlecht finden Sie auf My HealthFinder des U.S. Department of Health and Human Services.)

Darüber hinaus sollten Sie überlegen, ob Ihre Schutzimpfungen auf dem neuesten Stand sind. Auch wenn die schlimmste Zeit der Pandemie wahrscheinlich hinter uns liegt, bleibt die Gefahr einer Ansteckung mit COVID-19 und anderen Virusinfektionen weiterhin bestehen. Was COVID-19 betrifft, so schützen diese Impfstoffe wirkungsvoll vor einer Infektion, schwerwiegenden Erkrankung und Tod. Auch wenn sich einige vollständig geimpfte Personen mit dem COVID-19-Virus anstecken, sind bei den Impfdurchbrüchen die meisten Symptome mild oder moderat.

Ein weiterer Vorteil von Impfungen ist das geringere Risiko für Langzeitsymptome einer COVID-19-Infektion.² In einigen Fällen berichten Patienten von neuen, wiederkehrenden oder anhaltenden Gesundheitsproblemen vier oder mehr Wochen nach der Erstinfektion. Dazu gehören auch Personen, die anfangs eine milde oder asymptomatisch akute Infektion aufwiesen.^{3,4} Die Patienten

berichten auch über verschiedenste Kombinationen der Symptome, einschließlich Atembeschwerden oder Kurzatmigkeit, Müdigkeit, Denkstörungen, Brust- oder Magenschmerzen, Herzklopfen, Gelenk- oder Muskelschmerzen, Durchfall, Veränderung des Geruchs- oder Geschmackssinns usw. (Holen Sie sich eine vollständige Liste der Symptome und den vorläufigen Leitfaden für Gesundheitsdienstleister der Centers for Disease Control and Preventions.)

Als systemrelevante Fachkraft wissen Sie wahrscheinlich über diese Dinge Bescheid. Dennoch möchten wir Sie daran erinnern, sich auch Zeit für sich selbst zu nehmen.



Wenn Sie etwas mehr Unterstützung benötigen, wenden Sie sich an Ihr Employee Assistance Program.

QUELLEN:

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