

Travailleurs essentiels : faites le point avec vous-même

En cette troisième année de pandémie, avec **plus de 485 millions de cas confirmés, six millions de décès et 11 milliards de doses de vaccin administrées jusqu'à présent**, la COVID-19 semble enfin largement maîtrisée¹. Que vous soyez un travailleur essentiel dans le secteur des soins de santé ou un autre secteur critique, nous tenons à vous remercier de nous avoir aidé à franchir cette étape difficile.

Nous espérons que vous vous portez bien et que vous avez pu prendre du repos loin du tumulte de la pandémie et eu le temps de faire le point, de vous ressourcer et prendre un nouveau départ. Maintenant que la pandémie est devenue endémique, il se peut que vous ressentiez un certain soulagement. Soyez fier/fière de votre contribution et de vos accomplissements en tant que professionnel essentiel au cours d'une des périodes les plus difficiles de l'histoire contemporaine.

Toutefois, en raison du niveau de stress professionnel chronique et de l'exposition aux traumatismes que vous avez vécus, il est possible que vous ressentiez de la détresse et/ou des difficultés à vous engager dans des activités sociales, professionnelles ou familiales. Il se peut aussi que vous ressentiez l'impact de la crise sous la forme d'un trouble du stress,



d'une usure de compassion ou d'un épuisement professionnel. Ceux-ci peuvent se manifester après coup, par exemple lorsque vos mécanismes internes de réponse au stress reviennent à leurs niveaux normaux de production d'hormones du stress non chroniques.

Prenez le temps de réfléchir à vos propres besoins en matière de récupération, de santé et de bien-être, compte tenu du fait que vous avez risqué votre propre sécurité pour affronter la pandémie de plein fouet.

Si vous éprouvez de la détresse, sachez que vous n'êtes pas seuls. Les professionnels de la santé et autres travailleurs essentiels ont ressenti davantage d'anxiété, de dépression et d'autres troubles de santé mentale tout au long de la pandémie. Consultez votre médecin ou un professionnel de la santé mentale qui vous aidera à évaluer et traiter tout trouble.

Il est temps de prendre du repos et faire le point sur votre santé et bien-être en général. Pour commencer, veillez à dormir suffisamment, à faire de l'exercice régulièrement et à manger équilibré.

Il est également recommandé de maintenir vos vaccinations, tests et dépistages à jour liés à la COVID-19 et à d'autres maladies et infections. Comme vous le savez déjà, le dépistage et le

traitement précoces de maladies sont essentiels pour assurer votre bonne santé. Vérifiez donc si vos dépistages préventifs sont à jour.

Il existe des recommandations de dépistage en fonction de votre état de santé actuel, votre âge et votre sexe. (Remarque : les sites suivants, <https://travail-emploi.gouv.fr/le-ministere-en-action/coronavirus-covid-19/protocole-national-sante-securite-salaries> et <https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus> présentent des directives générales sur la COVID-19, les tests de dépistages et les vaccins recommandés.)

Considérez par ailleurs votre statut de vaccination. Même si le pire de la pandémie est sans doute passé, la COVID-19 et le risque d'autres infections virales demeurent. En ce qui concerne la COVID-19, les vaccinations sont efficaces contre les infections, les maladies graves et la mort. Même si certaines personnes entièrement vaccinées contractent néanmoins la COVID-19, la plupart de ces cas ne présentent que des symptômes légers ou modérés.

Un autre avantage de la vaccination est la réduction du risque de COVID-19 à long terme². Dans certains cas faisant encore l'objet de recherches, les patients ont signalé des problèmes de santé nouveaux, récurrents ou continus, quatre semaines ou plus après l'infection initiale. Cela inclut les personnes ayant présenté initialement une infection légère ou aiguë asymptomatique^{3,4}. Les symptômes signalés comprennent différentes combinaisons des troubles suivants : difficultés respiratoires ou essoufflement, fatigue, brouillard mental, douleurs thoraciques ou maux de ventre, palpitations cardiaques, douleurs articulaires ou musculaires, diarrhée, perte de l'odorat ou du goût, etc. (Vous trouverez une liste complète des

symptômes ainsi que des conseils à l'intention des professionnels de la santé sur le site les sites suivants : <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/professionnels-de-sante/> et <https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/etat-des-lieux-et-actualites/article/symptomes-prolonges-de-covid-19-orienter-et-informer>.)

En tant que professionnel essentiel, vous êtes déjà conscient(e) de toutes ces choses. Ce communiqué a pour seul but de vous rappeler de prendre également soin de vous.



Si vous avez besoin d'un peu plus d'aide, adressez-vous au Programme d'aide aux employés.

SOURCES :

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