



עובדים חיוניים: בידקו עם עצמכם: מה המצב?

נא לזכור את זה בזמן שאנחנו שוקלים מה עשויים להיות הצרכים שלכם לצורך החלמה, בריאות ורווחה, בהיותכם אנשים שהעמידו את בטיחותם בסיכון והתמודדו ישירות עם המגפה.

אם אתם חשים מצוקה, אנא דעו שאינכם לבד. בזמן המגפה נרשמה עלייה בחוויות החרדה, הדיכאון ובעיות אחרות בתחום בריאות הנפש אצל עובדים בתחום הבריאות ועובדים חיוניים אחרים. התייעצו עם רופא המשפחה או עם איש מקצוע בתחום בריאות הנפש כדי לקבל עזרה באבחון ובטיפול במצבכם.

עכשיו זה גם זמן טוב לקחת פסק זמן ולבדוק עם עצמכם את מצב הבריאות הפיזית והרווחה שלכם. כמובן שהצעד הראשון הוא לטפל בצרכים היסודיים, שהם הקפדה על שעות שינה מספיקות, התעמלות סדירה ואכילת מזונות מזינים.

מומלץ גם לוודא שכל החיסונים שלכם מעודכנים, שערכתם את כל בדיקות הסקר ואת הבדיקות לאיתור וירוס הקורונה (COVID-19) ולמחלות אחרות. כפי שאתם בוודאי יודעים, חלק חיוני של השמירה על הבריאות נעוץ באיתור מודגם של בעיות וטיפול בהן. משום כך, שיקלו אם אתם מעודכנים בכל הסריקות והבדיקות המונעות.

בהתאם למצב הבריאות הנוכחי ולמינכם הביולוגי, יש

נראה כי מגיפת הקורונה (COVID-19) העולמית, שנמצאת כעת בשנתה השלישית, לאחר שנרשמו מעל 485 מיליון מקרים מוכחים, שישה מיליון מתים, ו-11 מיליארד מנות חיסון שניתנו עד כה, ועוד היד נטויה, מתחילה סוף-סוף להיות תחת שליטה, באופן כללי.¹ בין אם אתם עובדים חיוניים במערכת הרפואה או בתפקיד קריטי אחר, תודה רבה לכם על שהבאתם אותנו עד הלום.

אנחנו מקווים שאתם במצב טוב ושקיבלתם וגם לקחתם לעצמכם קצת זמן חופשי לאחר מערבולת העבודה בזמן המגפה ושהיה לכם זמן להרהר, להתחדש ולהתאפס. עכשיו, כאשר המגפה העולמית מורידה הילוך, ייתכן שרווח לכם במקצת. היו גאים על התרומות שלכם וההישגים שלכם, בהיותכם אנשי מקצוע חיוניים שעבדו לכל אורך אחת התקופות הקשות בבזמן האחרון.

ואולם, כתוצאה מהלחץ הכרוני במקומות העבודה ומהחשיפה לטראומה, ייתכן שאתם חשים בלחץ ודחק ו/או מתקשים לתפקד בפעילויות חברתיות או במצבי עבודה או משפחה. ייתכן גם שאתם מרגישים את השפעת המשבר מבעד להפרעת דחק, שחיקת החמלה או אף שחיקה, אשר כולן עלולות להופיע לאחר הלחץ, ואף כאשר המנגנונים של הגוף לתגובה על לחץ מחזירים את רמת ההורמונים המופקים למצבו הרגיל.

באתר ה-CDC - המרכזים לבקרה ומניעה של מחלות או (Centers for Disease Control and Prevention). מכיוון שאתם עובדים חיוניים, סביר להניח שאתם יודעים את כל זה. זכרו זאת ואנא קבלו מאיתנו את התזכורת העדינה הזו: נא להקפיד לטפל גם בעצמכם.



אם אתם זקוקים לעוד קצת עזרה, פנו אל תוכנית הסיוע לעובדים (ה-EAP).

המלצות של בדיקות וסריקות שכדאי לשקול. (שימו לב: ניתן למצוא הנחיות כלליות לגבי בדיקות סקר וחיסונים על בסיס הגיל והמין הביולוגי באתר My HealthFinder של מחלקת הבריאות ושירות האנוש של ממשל ארה"ב (U.S. Department of Health and Human Services).

בנוסף, בידקו את רמת העדכון של החיסונים שלכם. גם אם סביר שהחלק הגרוע ביותר של המגפה כבר מאחורינו, עדיין קיים הסיכון להידבק בקורונה ובמחלות ויראליות מדבקות אחרות. מבחינת הקורונה, החיסונים יעילים במניעת הדבקה, מחלה חמורה ומוות. אף כי אנשים שמחוסנים באופן מלא מדי פעם נדבקים בקורונה, רוב המקרים האלה מלווים רק בתסמינים קלים או בינוניים.

יתרון נוסף של החיסון הוא סיכון נמוך יותר של סימפטומים של השפעות ארוכות טווח של קורונה.² במקרים מסוימים, אשר עדיין נחקרים על ידי חוקרים רפואיים, אנשים מדווחים על בעיות בריאות חדשות או מתמשכות, ומדווחים על כך ארבעה שבועות ויותר אחרי ההדבקה הראשונית. הדבר כולל אנשים שעברו מחלה קלה או אפילו ללא כל תסמינים בשלב האקוטי של המחלה.^{3,4} אנשים מדווחים על שילובים שונים של תסמינים, כולל קשיי נשימה או קוצר נשימה, תשישות, קשיים במחשבה, כאבים בחזה או בבטן, דפיקות לב, כאבים בפרקים או בשרירים, שלשול, שינויים בחושי הריח והטעם, ועוד (אפשר לקבל רשימה שלמה של התסמינים ואת התדריכים הנוכחיים לצוות טיפולי

מקורות:

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