

## Lavoratori essenziali: Prendetevi cura di voi stessi

---

Entrata nel suo terzo anno, con **più di 485 milioni di casi confermati, sei milioni di decessi e 11 miliardi di dosi di vaccino già somministrate**, la pandemia mondiale di COVID-19 sembra essere ampiamente sotto controllo.<sup>1</sup> Se siete lavoratori essenziali nel settore sanitario o ricoprite un altro ruolo critico, grazie per tutto l'aiuto che ci avete dato finora.

Speriamo che stiate bene e che siate riusciti a prendervi una pausa dal vortice della pandemia, per riflettere, rimettervi in sesto e resettarvi e ripartire. Ora che la pandemia sta cambiando in epidemia, potete sentire un po' di sollievo. Siate orgogliosi del vostro contributo e dei vostri successi nei panni di professionisti essenziali che hanno lavorato durante uno dei periodi più difficili della storia recente.

Tuttavia, a seguito dello stress cronico sul posto di lavoro e dell'esposizione a traumi, esiste la possibilità che possiate sentirvi stressati e/o di avere difficoltà a dare il meglio nelle attività sociali, lavorative o familiari. Potreste anche sentire l'impatto della crisi tramite un disturbo correlato allo stress, lo stress da compassione



o l'esaurimento, che possono tutti manifestarsi dopo il fatto, quando i naturali meccanismi di risposta allo stress del corpo tornano a livelli non cronici di produzione dell'ormone dello stress.

Tenendo questo in mente, valutate quali sono le vostre esigenze di ripresa, salute e benessere, essendo persone che hanno messo a rischio la loro sicurezza per affrontare la pandemia.

Se vi sentite depressi, sappiate che non siete soli. I professionisti sanitari e altri lavoratori essenziali hanno sperimentato aumenti in ansia, depressione o altri problemi di salute mentale durante tutta la pandemia. Consultate il vostro medico o un professionista di salute mentale, che vi aiuteranno ad affrontare e trattare i vostri problemi.

Questo è il momento giusto per prendervi una pausa ed eseguire un bel check-up della vostra salute fisica e del vostro benessere. Un primo passo è, ovviamente, rappresentato dal dormire un numero sufficiente di ore, praticare regolare movimento fisico e mangiare alimenti nutrienti.

Si consiglia, inoltre, di restare al passo con i vaccini, test e screening per il COVID-19,

nonché per altre malattie o infezioni. Come probabilmente saprete, individuare e trattare i problemi precocemente è una parte essenziale del restare in salute. Perciò, verificate se i vostri screening preventivi sono aggiornati.

A seconda dello stato di salute corrente, dell'età e del sesso, sono raccomandati diversi screening. (Nota: potete trovare le linee guida per i test di screening e i vaccini raccomandati in base all'età e al sesso su My HealthFinder del Ministero della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti).

Inoltre, valutate a che punto siete con i vaccini. Anche se sembra che ci siamo lasciati alle spalle la peggiore delle pandemie, il COVID-19 e il potenziale di altre infezioni virali non sono scomparsi. Per quanto concerne il COVID-19, i vaccini sono efficaci per prevenire l'infezione, la malattia grave e il decesso. Anche se si sono verificati casi di COVID-19 tra alcune persone che hanno completato il ciclo vaccinale, la maggior parte di questi casi ha riscontrato solo sintomi leggeri o moderati.

Un altro vantaggio dell'essere vaccinati è un basso rischio di avere sintomi del COVID-19 a lungo termine.<sup>2</sup> In alcuni casi, che i ricercatori stanno ancora studiando, le persone stanno riscontrando nuovi, ripetuti o continuo problemi di salute quattro o più settimane dopo essere stati infettati per la prima volta. Sono incluse persone che avevano avuto un'infezione iniziale leggera o acuta asintomatica.<sup>3,4</sup> Tali persone segnalano di avere diverse combinazioni di sintomi,

tra cui difficoltà respiratoria o respiro corto, affaticamento, difficoltà a pensare, dolore al petto o allo stomaco, palpitazioni, dolore alle articolazioni o ai muscoli, diarrea, cambiamenti negli odori o nel gusto, ecc. (Troverete l'elenco completo dei sintomi nella guida provvisoria dei Centri per il controllo e la prevenzione delle malattie per gli operatori sanitari).

In qualità di professionisti essenziali, sono tutte cose che sapete bene. Tenendo tutto ciò in mente, accettate questo gentile promemoria di prendervi cura di voi stessi.



**Se avete bisogno di maggiore assistenza, potete contattare il vostro Programma di assistenza per i dipendenti.**

#### FONTE:

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](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