

Pekerja yang penting: Sila semak dengan diri anda sendiri

Kini dalam tahun ketiganya, dengan **lebih 485 juta kes yang disahkan, enam juta kematian, dan 11 bilion dos vaksin diberikan dan dikira**, pandemik COVID-19 global akhirnya nampaknya sebahagian besarnya terkawal.¹ Sama ada anda seorang pekerja penting dalam penjagaan kesihatan atau peranan penting yang lain, terima kasih kerana membantu membawa kami sejauh ini.

Mudah-mudahan, anda berada dalam keadaan baik, dan telah mendapat dan mengambil sedikit masa berehat dari badai wabak untuk merenung, memulihkan dan menetapkan semula. Memandangkan pandemik itu beralih kepada wabak, anda mungkin berasa sedikit lega. Berbangga dengan sumbangan dan pencapaian anda sendiri sebagai profesional penting yang bekerja melalui salah satu masa yang paling sukar dalam sejarah baru-baru ini.

Walau bagaimanapun, akibat daripada tekanan tempat kerja yang kronik dan pendedahan kepada trauma, terdapat kemungkinan anda mengalami tekanan dan/atau sukar untuk berfungsi dalam aktiviti sosial, kerja atau keluarga. Anda juga mungkin merasakan kesan



krisis melalui gangguan yang berkaitan dengan tekanan, keletihan belas kasihan atau keletihan, semuanya boleh nyata selepas fakta, termasuk apabila mekanisme tindak balas tekanan semula jadi badan anda kembali kepada tahap pengeluaran hormon tekanan bukan kronik anda.

Dengan mengambil kira perkara ini, sila pertimbangkan apakah keperluan pemulihan, kesihatan dan kesejahteraan anda, sebagai seseorang yang meletakkan keselamatan mereka sendiri pada risiko menghadapi wabak itu.

Jika anda berasa tertekan, sila ketahui bahawa anda tidak bersendirian. Profesional penjagaan kesihatan dan pekerja penting yang lain mengalami peningkatan dalam kebimbangan, kemurungan dan kebimbangan kesihatan mental yang lain sepanjang wabak itu. Rujuk dengan doktor anda atau pakar kesihatan mental untuk membantu menilai dan merawat keadaan anda.

Sekarang juga masa yang baik untuk berehat dan menyemak kesihatan dan kesejahteraan fizikal anda secara am. Langkah pertama sudah tentu meliputi asas-asas tidur yang cukup, kerap bersenam dan makan makanan berkhasiat.

Anda juga disyorkan untuk mengikuti perkembangan terkini tentang imunisasi, ujian dan saringan untuk COVID-19, serta untuk penyakit atau jangkitan lain, Seperti yang anda sedia maklum, bahagian penting dalam mengekalkan kesihatan adalah mencari dan merawat masalah lebih awal. Oleh itu, pertimbangkan sama ada saringan penjagaan kesihatan pencegahan anda adalah terkini.

Bergantung pada kesihatan, umur dan jantina semasa anda, terdapat syor untuk saringan yang perlu dipertimbangkan. (Nota: Anda boleh mendapatkan garis panduan am untuk ujian saringan dan vaksin yang disyorkan berdasarkan umur dan jantina anda pada HealthFinder Saya daripada Jabatan Kesihatan dan Perkhidmatan Manusia A.S.).

Sebagai tambahan, pertimbangkan status vaksinasi anda. Walaupun pandemik terburuk mungkin ada di belakang kita, COVID-19 dan potensi jangkitan virus lain kekal. Setakat COVID-19, vaksinasi berkesan mencegah jangkitan, penyakit serius, dan kematian. Walaupun sesetengah orang yang mendapat vaksin sepenuhnya mendapat kes terobosan COVID-19, kebanyakan kes terobosan ini hanya membawa simptom ringan atau sederhana.

Faedah lain mendapat vaksin ialah risiko yang lebih rendah untuk mengalami simptom COVID-19 jangka panjang.² Dalam sesetengah kes, yang masih dikaji oleh penyelidik, orang ramai melaporkan masalah kesihatan baharu, kembali atau berterusan empat minggu atau lebih selepas dijangkiti pertama kali. Ini termasuk mereka yang mengalami jangkitan akut ringan atau tanpa gejala awal.^{3,4} Orang melaporkan

mengalami kombinasi gejala yang berbeza, termasuk kesukaran bernafas atau sesak nafas, keletihan, kesukaran berfikir, sakit dada atau perut, jantung berdebar-debar, sakit sendi atau otot, cirit-birit, perubahan dalam bau atau rasa, dsb. (Dapatkan senarai lengkap simptom dan panduan interim Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit untuk penyedia penjagaan kesihatan.)

Sebagai seorang profesional yang penting, ini adalah semua perkara yang anda mungkin tahu. Dengan mengambil kira itu, sila terima ini sebagai peringatan lembut untuk memastikan anda juga menjaga diri anda.



Jika anda memerlukan sedikit sokongan lagi, hubungi Program Bantuan Pekerja anda.

SUMBER:

1. WHO, "WHO Coronavirus (COVID-19) dashboard." <https://covid19.who.int/> Accessed 3.10.22
 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