

En önemli çalışanlar: Lütfen kontrollerinizi yaptırın

480 milyondan fazla onaylanmış vaka sayısı, altı milyon ölüm ve yapılan 11 milyar aşı (ve yapılmaya devam ediliyor) ile birlikte üçüncü yılına giren küresel COVID-19 pandemisi sonunda büyük çoğunlukla kontrol altına alınmış gibi görünüyor.¹ İster sağlık sektöründe önemli bir çalışan olun, isterse başka bir kritik görev üstlenin, süreçte bu noktaya gelmesine yardımcı olduğunuz için hepimize teşekkür ederiz.

Umuyoruz ki, pandemi felaketinden uzaklaşıp dinlemeye, kendinize gelmeye ve rahatlamaya vakit ayırabiliyorsunuzdur. Pandeminin bir salgına dönüşmesi ile birlikte biraz rahatlayabilirsiniz. Yakın tarihte yaşanan en zorlu dönemlerden birini çalışarak geçiren önemli bir sağlık çalışanı olarak yapmış olduğunuz katkılar ve edindiğiniz başarılar ile gurur duyun.

Bununla birlikte, kronik iş yeri stresinin ve travmaya maruz kalmanın bir sonucu olarak kendinizi stres altında hissedebilir ve/veya sosyal, çalışma ve aile hayatına uyum sağlama konusunda zorluk yaşıyor olabilirsiniz. Strese bağlı bir hastalık, şefkat yoksunluğu veya tükenmişlik hissi nedeniyle krizin etkisini hissediyor olabilirsiniz, ki bunların tamamı,



vücudunuzun doğal stres tepki mekanizmalarının kronik olmayan stres hormonu üretim seviyenizi artırması da dahil olmak üzere, söz konusu dönemden sonra yaşanabilir.

Pandemi karşısında kendi güvenliğini riske atan biri olarak, bu husus da göz önünde bulundurarak iyileşme sürecinde sağlık ve mutluluğunuzu yeniden kazanmak için neye ihtiyaç duyabileceğinizi düşünün.

Kendinizi stres altında hissediyorsanız yalnız olmadığınızı bilin. Pandemi süreci boyunca sağlık çalışanları ve diğer önemli çalışanlarının endişe, depresyon seviyelerinde ve diğer akıl sağlığı unsurlarında artış yaşandı. Durumunuzu değerlendirmeye ve varsa hastalığınızı tedavi etmeye yardımcı olması adına doktorunuza veya bir akıl sağlığı uzmanına danışın.

Ara vermek ve genel fiziksel sağlığınızı ve mutluluk durumunuzu kontrol ettirmek için iyi bir zaman. Elbette ilk adım uykunuzu yeterli düzeyde almanızı, düzenli olarak egzersiz yapmanızı ve sağlıklı beslenmenizi içeriyor.

COVID-19 ve diğer hastalıklar veya enfeksiyonlar kapsamında aşı, test ve sağlık taraması konularına ilişkin güncel bilgileri takip etmeniz de önerilir; sizin de farkında olduğunuz üzere, sorunları önceden tespit edip ortadan kaldırmak sağlıklı yaşamın en önemli unsurlarından biridir. Bu nedenle koruyucu sağlık taramalarınızın güncel olduğundan emin olun.

Mevcut sağlık durumunuza, yaşınıza ve cinsiyetinize bağlı olarak göz önünde bulundurulması gereken belirli tarama önerileri bulunur. (Not: Yaşınız ve cinsiyetiniz temelinde hangi tarama testi ve aşıların önerildiğine ilişkin genel kılavuz ilkelere ABD Sağlık ve Sosyal Yardım Bakanlığı'nın My HealthFinder platformundan ulaşabilirsiniz.)

Buna ek olarak aşı durumunuzu da göz önünde bulundurun. Pandeminin en kötü dönemi geride kalmış olsa da diğer viral enfeksiyonların olası mevcudiyeti devam etmektedir. Aşılar COVID-19 kapsamında enfeksiyonu, ciddi hastalık seviyesini ve ölümleri engelleme konusunda etkilidir. Her ne kadar aşı olmuş kişilerden bazıları hala COVID-19'a yakalanıyor olsa da, bu tür vakaların büyük bir çoğunluğu yalnızca hafif veya orta derece semptomlar gösterir.

Aşı olmanın diğer bir faydası da uzun vadeli COVID-19 semptomlar yaşama riskini azaltmasıdır.² Araştırmacıların hala üzerinde çalıştığı bazı vakalarda kişiler enfeksiyona ilk yakalandıkları andan dört hafta veya daha uzun bir süre sonra yeni, yenileyen veya devam eden sağlık sorunları yaşadıklarını belirtiyorlar. Bu, başlangıç olarak hafif veya asemptomatik akut enfeksiyona yakalanan kişileri içerir.^{3,4} Kişiler, nefes darlığı veya yetmezliği,

yorgunluk, düşünme zorluğu, göğüs veya mide ağrısı, kalp çarpıntısı, eklem veya kas ağrısı, ishal, koku veya tat değişikliği vb. dahil olmak üzere farklı semptom kombinasyonları yaşadıklarını belirtiyor (semptomlara ilişkin kapsamlı listeye ve Centers for Disease Control and Preventions kuruluşunun sağlık çalışanlarına yönelik ara dönem kılavuz ilkelere bakabilirsiniz.)

Önemli bir sağlık personeli olarak öğrenmek isteyebileceğiniz bilgiler bunlardır. Bununla birlikte, burada yer alan bilgileri kendinize dikkat etmeyi hatırlatan unsurlar olarak kabul edin.



**Daha fazla desteğe ihtiyacınız varsa
Çalışan Destek Programınıza başvurun.**

KAYNAKLAR:

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