

必要工作者： 请关注自己的身心健康

全球新冠病毒疾病 (COVID-19) 疫情现在已进入第三个年头，**确诊病例超过 4.85 亿，死亡人数超过 600 万，疫苗接种达到 110 亿剂且仍在增加**，疫情似乎终于在很大程度上得到控制。¹无论您是医疗保健领域的必要工作者还是担任其它关键角色，感谢您帮助我们大家走到了今天这一步。

希望您身体健康、一切顺利，并且已经从疫情带来的繁琐忙碌中抽出一些时间来进行反思、充电并重新出发。疫情现在正在从“全球大流行”阶段转变为“流行病”阶段，您可能感到一丝轻松。身为必要工种的专业人员，您正经历近期历史上最困难的时期之一，并贡献出一己之力。您应该为自己所做的贡献和取得的成就感到自豪。

然而，由于长期经历工作压力并且周遭处处皆是创伤事件，您可能会感到痛苦，和/或发现难以在社交、工作或家庭活动中正常表现。您可能通过以下方面受到这次危机带来的影响：与压力相关的疾病、因不断同情和体谅他人而最终感到疲劳或倦怠。所有这些因素都可能会在事后表现出来，



包括：在您身体的自然压力反应机制转变为非慢性压力荷尔蒙产生水平时表现出来。

考虑到这点后，请想想您自己的恢复情况和身心健康需求，因为您正以自身的安全为代价迎击疫情。

如果您确实感到痛苦，请想想您并非孤身一人。在整个疫情期间，医疗保健专业人员和其他必要工作人员出现焦虑、抑郁和其它精神健康问题的情况都有所增加。请咨询您的医生或精神健康专业人员，由他们协助您评估和治疗您的病况。

现在也是好时机，可以让自己休息一下并审视自己的整体身心健康状况。第一步当然包括获取充足睡眠、定期锻炼以及摄入营养均衡的饮食。

也建议您按时接受 COVID-19 以及其它疾病或感染的免疫接种、测试和筛检。您可能再清楚不过了，保持健康的一个重要部分就是及早发现和治理问题。因此，请审视自己是否已按时接受所需的预防医疗保健筛检。

根据您目前的健康状况、年龄和性别，有一些筛检建议可供您考虑。（请注意：您可以在美国健康及人类服务部的 My HealthFinder 上找到一般准则，了解根据您的年龄和性别而建议的筛检测试和疫苗。）

此外，请查看您的疫苗接种状态。我们可能已经度过了疫情最严重的时期，即便如此，COVID-19 和其它病毒潜在感染仍然存在。就 COVID-19 而言，免疫接种可有效预防感染、重症和死亡。尽管有一些已完成接种疫苗的人不幸成为 COVID-19 突破性感染病例，但这些突破性病例中的大多数人仅出现轻度或中度症状。

接种疫苗的另一个好处是使出现长期 COVID-19 症状的风险降低。² 研究人员仍在对某些病例进行研究，这些病患在首次感染后四周或更久时间后报告新出现、复发或持续存在的健康问题。这些病患中包括最初出现轻度或无症状急性感染的人。^{3、4} 他们报告说自己出现一系列不同的症状，包括呼吸困难或气短、疲劳、思考困难、胸痛或胃痛、心悸、关节或肌肉疼痛、腹泻、嗅觉或味觉变化等。（获取完整的症状列表以及疾病控制与预防中心针为医疗护理提供者制定的临时指南。）

作为必要工种的专业人员，您可能已经了解以上信息。有鉴于此，请将它们作为温馨提醒，告诉自己：一定也要好好照顾自己。



**如果您需要更多支持，
请联系您的员工帮助计划。**

资料来源：

1. WHO, "WHO Coronavirus (COVID-19) dashboard." <https://covid19.who.int/> Accessed 3.13.22
 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