

關鍵崗位工作人員： 請記得關心自己



疫情已進入第三年，**超過 4.85 億確診案例、六百萬死亡人數，以及 110 億疫苗施打劑數且數量持續增加**，這場新冠病毒疾病 (COVID-19) 全球大流行似乎終於大致受到了控制。¹ 無論您是健康護理產業的關鍵崗位工作人員，還是擔任其他關鍵職務，感謝您幫助我們大家一路撐到現在。

希望您一切都好，而且能有機會從這場疫情風暴當中騰出一點時間來沉思、充電，然後重新出發。既然這場疫情正在從全球大流行轉為地區性流行，您可能稍微能夠喘口氣了。身為關鍵崗位專業人員，在近代史上最艱困的一段時期中奮戰不懈，您應該要為自己的貢獻和成就感到自豪。

然而，面對長期工作場所壓力和時時與重大傷病為伍，可能會讓您感到不適且 / 或覺得難以正常從事社交、工作或家庭活動。您對疫情危機所感受到的衝擊也可能會透過壓力相關症候群、同情心疲乏或倦怠的形式出現，這些症狀都有可能的事後才會表現出來，包括身體的自然壓力反應機制回復至非慢性長期壓力荷爾蒙分泌水平。

因此，在您冒著個人安全風險迎擊這場疫情的同時，請想想您在身心健康和充電方面可能會有哪些需求。

如果您真的感到不適，請瞭解您並不孤單。在疫情期間，健康護理專業人員和其他關鍵崗位工作人員更常出現焦慮症、憂鬱症和其他精神健康問題。請諮詢您的醫生或精神健康專業人員，取得協助來評估和治療您的病況。

現在也很適合稍作休息，關心一下自己的整體身心健康。首要之務當然是照顧基本需求，也就是睡眠充足、規律運動和飲食營養。

此外，也建議您接受新冠病毒疾病 (COVID-19) 和其他疾病或感染的最新免疫接種、測試和篩檢。您可能已經充分瞭解，保持健康的關鍵之一就是及早發現問題並予以治療。所以，請想想您是否有按時接受最新的預防健康護理篩檢。

依據您目前的健康、年齡和性別，您有不同的篩檢建議可以考慮。(備註：您可以前往美國健康及人

類服務部提供的 MyHealthfinder 網站查看一般準則，瞭解根據您的年齡和性別所建議的篩檢測試和疫苗。)

此外，也要考慮您的疫苗接種狀態。即使我們可能已經走出這場疫情最艱困的時期，但新冠病毒疾病 (COVID-19) 和其他病毒感染的可能性仍未消失。就新冠病毒疾病 (COVID-19) 而言，疫苗接種能有效預防感染、重症和死亡。雖然有一些完整接種疫苗者仍感染新冠病毒疾病 (COVID-19) 而成為突破性案例，但大多數突破性案例的病患都只有輕微或中度症狀。

接受疫苗接種的另一項好處是出現長期新冠病毒疾病 (COVID-19) 症狀的風險較低。² 在某些案例中 (研究人員仍在研究這類案例)，病患會在首次感染新冠病毒後的四週或更長時間內通報新出現、復發或持續的健康問題。這包括最初出現輕症或無症狀的急性感染者。^{3,4} 感染者通報的症狀有各種不同的組合，其中包括呼吸困難或呼吸短促、疲倦、難以思考、胸痛或胃痛、心悸、關節痛或肌肉疼痛、腹瀉、嗅覺或味覺改變等。(請取得症狀的完整清單，以及適用於醫療護理提供者的疾病控制與預防中心臨時指引。)

身為關鍵崗位專業人員，您很可能對這些資訊都已瞭若指掌。我們只是要再次提醒您，請您別忘了也要好好地照顧自己。



**如果您需要稍微多一點支持，
請向您的員工幫助計劃求助。**

資料來源：

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