



Очување здравља у условима епидемије COVID-19

Здравље директно утиче на целокупан квалитет живота и од њега зависе многи други фактори укључујући људске перформансе и безбедност. Тренутна епидемија COVID-19 потенцијално представља једну од највећих претњи здрављу и безбедности са којом се суочава ваздухопловна индустрија у последње време.

Поред здравственог, епидемија има и економски утицај на појединце и на друштво у целини. Велики број запослених у авио индустрији тренутно имају скраћено радно време што утиче на многе аспекте живота посебно на материјалну сигурност. Са друге стране, летачке посаде (карго и хуманитарни летови) у тренутним околностима имају већи обим посла али су истовремено изложени стресу због контакта са потенцијално зараженим путницима и боравка у областима интензивне трансмисије корона вируса.

Иако је ваздухопловно особље обучено да управља ризиком, сада се поставља питање на који начин се управља ризиком који представља COVID-19? Као што је неопходно да се примењују превентивне хигијенске мере, једнако је важно да се води рачуна о менталној хигијени како бисмо успели да превазиђемо забринутост и страх.

Тренутна ситуација утиче на све аспекте здравља и зато је потребно да водимо рачуна о следећим факторима :

Мере превенције

- а) Социјално дистанцирање и/или избегавање гужве на јавним мести где год је то могуће (дистанца од најмање 2 метра);
- б) Хигијена руку - редовно прање руку сапуном и водом (ако не постоје услови за овакав начин хигијене руку, онда је обавезно коришћење гела за суво прање руку на бази алкохола);
- ц) Коришћење маски и избегавање додиривања очију, уста и носа;
- д) Избегавање контакта са особама које имају неке од симптома респираторних болести;
- е) Самоизолација и тражење стручног савета или помоћи уколико настане било који симптом респираторног обољења (повишена температура, кашаљ, отежано дисање и др);

Ментално здравље

Поред раније наведених мера превенције, у тренутним околностима веома је важно и очување менталног здравља. Забринутост или страх су очекиване реакције током епидемије и важно је да се прво дају одговори на следећа питања у циљу самопроцене:

1. На који начин се суочавамо са тренутном ситуацијом?
2. Шта може да се предузме у циљу очувања здравља?

1. Стрес

Знаци стреса: напетост мишића, промене расположења, нестрпљивост, фрустрација, неодлучност, губитак концентрације и многи други.

Шта може да се предузме: одржавање контакта (породица, пријатељи, колеге) фокусирање на позитивне теме, идентификовање стресних ситуација како би се проценила њихову валидност, бављење активностима које опуштају.

Ако се симптоми стреса наставе, погоршају или утичу на квалитет живота требало би консултовати стручно лице (изабраног лекара, овлашћеног лекара - АМЕ, психолога, психијатра).

2. Анксиозност

Јавља се када уобичајена забринутост или несигурност без реалног доказа узрокују претерану бригу о стварима које би се могле догодити. Не постоји јасно одређен ниво анксиозности који би био прихватљив за одраслу особу јер оно што неке изазива анксиозност другој особи можда неће.

Знаци анксиозности могу бити: нервоза, паника, раздражљивост, лоша концентрација, тескоба у грудима, нелагодност у стомаку, убрзан рад срца, дрхтање, напетост мишића, избегавање контакта са другима, некомуникативност.

Шта може да се предузме: технике контролисаног дисања и опуштања код појаве горе наведених симптома, испитивање својих стрепњи, састављање листе страхова и суочавање са најниже рангираним, разговор са блиском особом о овој теми.

Ако се симптоми анксиозности наставе, погоршају или утичу на квалитет живота требало би консултовати стручно лице (изабраног лекара, овлашћеног лекара - АМЕ, психолога, психијатра).

Иако тренутно постоје околности које не могу да се контролишу, постоји много начина за очување свих аспеката здравља током трајања и након епидемије:

1. Одржавање контакта

Недостатак квалитетних односа са другима доводи до:ослабљеног процеса одлучивања и расуђивања, редуковане пажње, иритабилности, лошег расположења, губитка интересовања, нестрпљења, умора, поремећаја сна, главобоље, поремећаја навика у исхрани и многих других.

Квалитетни односи са члановима породице, пријатељима, колегама, комшијама и заједницом у целини као и поверење, заједнички проведено време, помагање и добијање подршке дају сврху и позитивно утичу на здравље. На овај начин смањује се и ниво стреса и анксиозности. Док траје период социјалног дистанцирања важно је: одржавати контакте на свакодневном нивоу (телефон / видео позив, е-маил), поделити размишљања и осећања о актуелној ситуацији и у исто време пружити подршку другима када је то потребно.

2. Одржавање рутине

Одржавање рутине у здравим навикама и дневним активностима као и редуковање нездравих навика је од посебног значаја у тренутним околностима. Практичне смернице које се могу применити у циљу очувања свих аспеката здравља односе се на навике у вези са исхраном, спавањем, вежбањем и активностима.

Исхрана

Неуравнотежена исхрана уз недовољан унос течности може да резултира повећањем анксиозности са којом је повезан и умор. Важно је запамтити да алкохол доводи до дехидрираности. Потенцијални негативни утицаји лоших навика у исхрани могу бити: умор током дана, тензионе главобоље, лоша концентрација, немир, отежано доношење одлука (посебно код дехидрираности), раздражљивост, лоше расположење, слабији отпор на стрес и други.

Уравнотежена исхрана позитивно утиче на све аспекте здравља. У складу са тренутним околностима саветује се следеће: одредити редовне оброке који су засновани на избалансираним намирницама са мањим садржајем вештачких шећера и масноће и ограничити унос прерађене хране и алкохола.

Спавање

Квалитетно спавање је основ и менталног и општег здравља. Најчешћи знаци поремећаја спавања су следећи: осећај умора након буђења, тензионе главобоље, често узимање неквалитетне хране, неспретност, нестрпљивост, осећај истрошености, раздражљивост, лоше расположење, пажња и расуђивање.

У датим околностима важно је: одредити редовно време за спавање и буђење, не конзумирати храну, алкохол или кофеин најмање два сата пре одласка у кревет и максимално редуковати коришћење телефона или рачунара пре спавања. Уколико се због актуелне ситуације појаве проблеми са спавањем који утичу на дневну рутину савет је да се консултује стручно лице.

Вежбање

Физичка неактивност услед епидемије COVID-19 може имати негативне утицаје: смањену пажњу и фокусираност, немир, раздражљивост, лоше расположење, смањену толеранцију стреса, умор током дана, тензионе главобоље, ограничене могућности за социјалне активности, конзумирање веће количине хране (посебно хране са већим процентом масноће и шећера), повећање телесне тежине и друго.

Физичка активност побољшава опште физичко стање, расположење и смањује вероватноћу развоја или погоршања постојећег стреса или анксиозности. У датим околностима важно је следеће :

- Одредити свакодневно време за изабрану врсту вежбања/физичке активности;
- Вежбати напољу (уколико постоје услови и поштујући превентивне мере које су на снази).

Активности

Узимајући у обзир тренутне околности, недостатак позитивних и креативних активности може имати негативне ефекте: недостатак енергије, самопоуздања и мотивације, интензивно коришћење друштвених мрежа и друго.

Флексибилан распоред активности, у зависности од слободног времена, може да подразумева:

- Хоби (у зависности од интересовања);
- Постављање циљева за учење нових и мање обимних садржаја (on line курсеви и сл.);
- Ограничено коришћење друштвених мрежа ;
- Активности за пружање помоћи другима.

Активности у овом контексту у великој мери доприносе превазилажењу актуелне ситуације.

3. Адекватно информисање

Свакодневни прилив нових информација у вези са актуелном епидемијом може довести до појачане анксиозности или узнемирености. Потребно је ограничити дневно информисање и на тај начин редуковати могућност настанка додатног стреса.

4. Стручна помоћ

Уколико се током или након епидемије јаве симптоми који се односе на наведене аспекте здравља потребно је да се контактирају стручна лица. Ако околности захтевају или на основу личног избора, иницијално се могу контактирати и овлашћени лекари (АМЕ) који ће на основу разговора дати смернице о даљем поступању.

На интернет страници Министарства здравља Републике Србије наведене су информације о психолошкој помоћи у циљу очувања менталног здравља током епидемије.

Прегледи за лекарска уверења

У складу са актуелном епидемијом COVID 19, пре ваздухопловно-медицинског прегледа за иницијално издавање, продужење или обнову лекарских уверења потребно је информисати овлашћеног лекара (АМЕ) о следећим чињеницама:

1) Да ли је било индикација за тестирање на COVID -19?

Ако је одговор потврдан наводе се информације о резултату тестирања/утврђеној болести/лечењу/даљим контролама.

2) Каква је епидемиолошка ситуација у породици, на послу или евентуално у месту боравишта / пребивалишта ?

3) Да ли је било контакта са особама код којих је утврђено присуство COVID-19?

4) Да ли тренутно постоје симптоми неког респираторног обољења?

Референце и детаљније информације:

- Министарство здравља Републике Србије :
<https://covid19.rs/o-covid-19-virusu/>
- WHO :
<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>,
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331488/WHO-2019-nCoV-Aviation-2020.1-eng.pdf>
- European Aviation Safety Agency
<https://www.easa.europa.eu/>
- ICAO
<https://www.icao.int/Pages/default.aspx>
- European Society of Aerospace Medicine
<http://www.esam.aero/>
- Flight Safety Foundation:
<https://flightsafety.org/wp-content/uploads/2020/04/Guide-to-Wellbeing.pdf>