

COVID-19 SALGININDA SAĞLIK ÇALIŞANLARINA ÖNERİLER

COVID-19'a karşı verdiğimiz savaşta UYUMAYI UNUTMAYIN!

- Sağlıklı uyku immün sistem, mizaç ve dikkat için önemlidir
- Uyku kalitesi toplumda, Covid-19 hastalarında ve özellikle sağlık çalışanlarında azalmıştır
- Covid-19 salgını döneminde sağlık çalışanlarında insomni prevalansı %38.9 olarak rapor edilmiştir
- Sağlık çalışanlarının uykusunun iyi olması hasta bakımındaki dikkatleri ve karar mekanizmaları açısından önemlidir

Uyku deprivasyonundan korunmak için:

- Şekerleme yapın;
 - kısa bir şekerleme hiç uyumamaktan iyidir
 - 15-20 dakikalık şekerleme yaparsanız derin uykuya dalmamış olursunuz ve daha çabuk uyanırsınız
- Uzun uykularınızı ihmal etmeyin
 - fırsat bulur bulmaz 3-4 saatten daha uzun süre uyuyun
- Uyku ihtiyacınız olduğunda çalışma arkadaşlarınızla paylaşın
- Uyumak için mümkünse karanlık ve sessiz bir oda seçin, kulak tıkacı, göz maskesi kullanabilirsiniz, elektronik aletlerden uzak durun
- Kısa ve uzun uykularınızdan uyandığınızda uyku mahmurluğunu önlemek için elinizi yüzünüzü kolunuzu soğuk su ile yıkayın
- Uykunuz geldi ama uyuyamıyorsanız
 - uykuyu düşünmeyin
 - hareket, sosyalleşme, ve ışık uyarana maruz kalın veya müzik dinleyin
- Mümkünse en az bir çalışma arkadaşınız olsun
 - Uzun bir nöbetten sonra eve gitmek için araç kullanacaksanız kafein yerine 10-20 dakika şekerleme yaptıktan sonra yola çıkın ya da kendi aracınızla gitmeyin

Nöbet gününün öncesindeki günde:

- En az 30 dakika kesintisiz doğal veya yapay ışığa maruz kalın
- Kesintisiz uyuyacağınız dönemden 5-6 saat öncesinde şekerleme yapmayın
- Uykudan önce alkol almayın
- Uyumadan 5-6 saat öncesinde uyarıcı almayın
- Uyumadan önce çok şekerli gıdalar tüketmeyin, çok fazla sıvı almayın

Nöbet gününde:

- Nöbet başlamadan önce mümkünse 90 dak civarında şekerleme yapın
- Ana yemeğinizi nöbetten önce tüketin
- Nöbetin ilk 2 saatinde 1 bardak kafeinli içecek alabilirsiniz
- Işığa maruz kalın fakat sabaha karşı 04:00-05:00 den sonra azaltın
- Gece nöbeti esnasında uykunuz gelirse çalışma arkadaşınızla sohbet edin veya elinizi yüzünüzü soğuk suyla yıkayın
- Nöbet başlamadan önce mümkünse 90 dak civarında şekerleme yapın
- Ana yemeğinizi nöbetten önce tüketin
- Nöbetin ilk 2 saatinde 1 bardak kafeinli içecek alabilirsiniz
- Işığa maruz kalın fakat sabaha karşı 04:00-05:00 den sonra azaltın
- Gece nöbeti esnasında uykunuz gelirse çalışma arkadaşınızla sohbet edin veya elinizi yüzünüzü soğuk suyla yıkayın

Nöbet sonrasında:

- Direkt güneş ışığına maruz kalmayın
- Eve giderken güneş gözlüğü takabilirsiniz
- Uyumadan önce hafif atıştırın
- Karanlık bir ortamda uyuyun, uyku öncesi rutinlerinizi uygulayın
- Alarm kurup hep aynı saatte uyanın, örn; 15:00, ve uyanınca güneş ışığına maruz kalın
- Uyumak için kendinizi zorlamayın, 15-20 dak içinde uyuyamazsanız yatağın dışına çıkın
- Eğer boş günleriniz fazlaysa, örn; 3 gece nöbeti, 3 gece boş, 3 gece nöbeti: boş günlerinizde ikisinin ortasındaki saatlerde uyuyun; gece 03:00- gündüz 12:00 gibi