

长达2年的新冠病毒迫使印尼人适应疫情 已有15万人死亡 幸存者仍面对改变生活方式

(本报讯) 大约两年前, 印尼宣布了首例确诊的新冠病毒病例, 世界卫生组织宣布新冠病毒爆发在全球大流行。

从那时起, 新冠病毒已在我国感染了超过560万人, 并导致近15万人死亡, 可以说成为我国近期最大的健康危机, 并颠覆了整个群岛人民的日常生活。尽管最近几个月生活开始恢复到某种表面上的正常状态——部分原因是疫苗的可用性, 但这场大流行已经给人们的日常生活带来了重大转变, 极大地改变了人们在适应新冠病毒时的工作和学习方式。世界因新冠病毒而改变。

学习方式转变

事实证明, 两年的疫情对西爪哇省勿加西一所私立初中的体育老师Ridwan Al-Aziz来说是一个持续的学习转变, 因为疫情迫使人们转向在线课程。这一转变让Ridwan最初难以找到创造性的方法来让学生在体育馆、运动场或操场的情况下保持身体活跃。“体育与其他学科不同。学生在上课期间需要锻炼和移动, 而不仅仅是坐在屏幕前听课,” 他说。他说, 他必须学习使用各种新的应用程序来促进在线课程, 并教他的学生将相机正确放置在他们的设备上, 以便他可以清楚地看到他们在课堂上的动作。此外, Ridwan说, 他还必须找到创造性的方法, 用普通的家居用品代替体育设备, 并确保他的学生在考试中不作弊。

Ridwan说, 通过教育、文化、技术和研究部的时间、经验和一些培训, 他最终适应了在线体育教学。然而, 他说, 政府今年早些时候决定部分重新开放学校并允许转向混合学习——一面对面和在线课堂的混合——给他带来了一系列新的挑战。

“我必须将注意力转移到同时在教室和[他们]家中教学生之间, 同时还要确保虚拟课堂上的学生可以清楚地听到我的声音并[积极]参与课程, 因为就像那些亲自上课的人一样,” Ridwan说。

经过数月的远程学习, Ridwan说他注意到一些学生在上课时感到不舒服, 在社交上更加尴尬, 并且在学校重新开学后不太热衷于与朋友互动。

心理健康问题

对于Audrey Natasha Meyer来说, 新冠病毒病的进程提高了人们对保持身心健康的认识。她说, 虽然她很庆幸在疫情期间没有遇到经济困难, 因为选定部门的许多人被迫在家工作, 但长时间的隔离, 没有与其他人直接互动, 对她来说是一种压力感应的经历。

这位住在万丹南丹格朗的21岁的女性作家说, 由于她与住在棉兰北苏门答腊的家人分开, 她觉得有必要在漫长的孤立日子里寻找方法来保持健康。“我最近一直在做的一件事是瑜伽。我开始通过冥想和控制呼吸来注意我现在的存在,” Audrey

说。

虽然她说她也尝试寻找其他类型的运动, 但Audrey发现瑜伽有助于缓解她的压力、焦虑、睡眠不足和身体疼痛。长时间不与他人互动也让Audrey更加欣赏她的社交生活, 她说她至少试着联系朋友, 询问他们如何应对疫情, 以及如果需要她可以如何支持他们。

“我曾经是那种不太喜欢闲逛的人。但最近我一直想——有机会就认识人, 因为我意识到人与人之间的互动对于让我保持清醒很重要,” Audrey说。

长期健康影响

近500万人, 即我国所有88%确诊的新冠病毒患者, 已经从这种疾病中康复。然而, 一些幸存者不得不与感染带

来的挥之不去的健康影响作斗争。

创建在线社区COVID Survivor Indonesia的Juno Simorangkir说, 很多人在感染康复后很长时间都抱怨持续疲劳、头痛和呼吸急促, 这种情况称为长期新冠。他说, 根据COVID Survivor Indonesia进行的一项调查, 大多数新冠肺炎幸存者报告说, 由于长期新冠症状, 生

活质量和生产力显著下降。“这导致一些新冠幸存者失去了工作,” 同样从新冠病毒中康复的Juno说。

他补充说, 包括他在内的许多幸存者由于缺乏有关新冠肺炎感染后的信息而面临社会的负面污名, 他呼吁政府正式承认长期的新冠症状并将其纳入其公共传播活动。(莉丽)



学习面对疫情: 学生于2月8日在南苏门答腊省首府巨港的国立小学上课。随着新冠病例人数的增加, 当地政府已将面对面学习从每周3次减少到2次。

3月5日印尼与世界疫情表

印尼	世界	印尼接种疫苗表
新增确诊人数: 30156人	753.229人	全国打一针人数: 191.810.000人, 达指标80.2%;
累计病例人数: 5.723.858人	444.460.554人	全国打二针人数: 147.520.000人, 达指标61.5%;
新增死亡人数: 322人	3090人	当日打一针人数: 203.966人;
累计死亡人数: 149.918人	6.012.447人	当日打二针人数: 725.625人;
新增治愈人数: 46.669人	709.524人	全国库存疫情: 145.300.000剂。
累计治愈人数: 5.073.522人	377.388.325人	