

Guardare Avanti Per Un 2021 Più Luminoso

17 dicembre 2020

Infine, il lancio dei vaccini COVID-19 ci promette un ritorno a una certa normalità nel 2021. Sarà difficile lasciarsi alle spalle le dure realtà del 2020. Così tante vite perse, lavori nel limbo, la sicurezza alimentare è un problema nelle nostre comunità. Ma il 2021 offre una reale opportunità di riunirsi: per compassione, non per competizione.

Ottenere Una Vaccinazione COVID-19

Sia i vaccini [Pfizer](#) che [Moderna](#) sono efficaci e sicuri. Il vaccino Moderna, che [un gruppo di esperti della FDA ha approvato all'unanimità oggi](#), non richiede la temperatura ultra-fredda del prodotto Pfizer, che è un vantaggio. La dose di richiamo viene somministrata dopo 28 giorni, anziché 21 giorni, e sembra che la tendenza a diffondere l'infezione di COVID-19 possa essere ridotta, oltre alla riduzione del 94,1% nello sviluppo di un'infezione attiva.

Con una richiesta di gran lunga superiore alla disponibilità, l'accesso ai vaccini sarà limitato fino all'inizio del 2021. Tutti dovrebbero cercare le prime opportunità per ottenere qualsiasi vaccino sia disponibile nelle proprie comunità. I vaccini sono un enorme risultato scientifico e non c'è assolutamente motivo di dubitare delle chiare indicazioni di beneficio e sicurezza.

Ci saranno altri vaccini che arriveranno online dopo essere stati sottoposti a uguale revisione scientifica e controllo.

Avvertenze Continue

Nel frattempo, è fondamentale continuare a rimanere al sicuro fino a quando non saranno state vaccinate abbastanza persone per ridurre drasticamente la probabilità di infezione nella comunità. Questa è la cosiddetta immunità di gregge che si verifica quando il 70-80% delle persone è protetto. Ciò significa che dobbiamo continuare a indossare maschere; distanziamento sociale; riunirci solo in piccoli gruppi noti; evitare incontri chiusi e affollati; essere consapevoli dei nuovi trattamenti anti-virus che saranno disponibili; e essere sempre attenti allo stato di COVID-19 nella vostra comunità.

[Il New York Times](#) riporta che L'Istituto Nazionale per la sicurezza e la salute sul lavoro sta creando linee guida e standard per le maschere che dovrebbero essere resi pubblici a gennaio. Questo dovrebbe aiutarci a capire i vari livelli di protezione forniti dai diversi tipi di maschere. Le maschere in tessuto fragile probabilmente forniscono poca protezione. La migliore protezione è da maschere N95 in precedentemente scarse, ma ora disponibili. Essere consapevoli delle maschere KN95 importate. Queste NON SONO MASCHERE N95 e possono avere un livello di protezione

variabile. Queste nuove linee guida mascherate saranno molto utili dopo molti mesi di messaggistica mista.

Compassione, Non Competizione

Questo è il momento di aiutare il prossimo quando possibile. Un bellissimo [esempio di collaborazione compassionevole](#) può essere trovato in natura. Suzanne Simard, una scienziata degli alberi nella Columbia Britannica, studia i modi in cui gli alberi scambiano acqua, carbonio e sostanze nutritive per sostenere la crescita degli alberi in una foresta. Quando gli alberi sono danneggiati, i nutrienti vengono trasportati dagli altri alberi utilizzando una rete sotterranea di funghi chiamati micorrize (funghi filiformi che avvolgono e si fondono con le radici degli alberi). Ci sono molti aspetti sorprendenti per la collaborazione tra gli alberi, ma la percezione apparente del bisogno di aiuto è più sorprendente. Sebbene il concetto tradizionale di evoluzione sia "la sopravvivenza del più adatto/forte", sembra che aiutare il prossimo sia anche un messaggio della natura.

Vivere In Un Mondo Virtuale

Il collegamento tramite Zoom è diventato normale. La telemedicina è un nuovo approccio alla consultazione che è qui per rimanere. Ma la capacità di incontrarsi di persona è, in definitiva, così importante e dobbiamo mirare a questo mentre riemergiamo dai Lockdown.

Le videoconferenze ci tengono informati, ma sono un sostituto vuoto per avere conversazioni reali e sostenere e stabilire amicizie — per avere quel vero senso di comunità che ci manca così tanto.

Caffè, pranzo, cena con amici e familiari sono diventati un lontano ricordo. È essenziale che ci aggrappiamo a questi ricordi in attesa che la musica della vita riprenda entro la metà del 2021.

Sulla Cuspide Di Un Positivo 2021

Mentre ci prendiamo una pausa durante le vacanze dallo zoom costante, è importante rienergizzare per un 2021 positivo. Finalmente ce la faremo insieme. La nostra resilienza è stata messa alla prova ad ogni turno, ma un futuro più luminoso sarà presto su di noi. Il nuovo anno porterà senza dubbio un mondo cambiato, uno in cui dobbiamo lavorare duramente per ristabilire le norme sociali, stare insieme con la nostra famiglia e gli amici, e lavorare per un pianeta migliore per tutti.

Vi auguro pace, felicità, buona salute e una vacanza gioiosa!