



# حمایت صحت روحی و رفاه برای کارکنان در طول همه گیری کووید 19



صحت روحی و رفاه مهم است. صحت روحی ما بخشی از ماست. همه گیری کووید 19 و سایر تکلیف ها باعث شده است که بسیاری از افراد احساس های ذیل را پیدا کنند:

- بی حوصلگی
- سردرگمی
- ناامیدی
- اضطراب
- افسردگی
- تشویش در مورد وضعیت دائماً در حال تغییر و اشتیاق برای بازگشت به حالت عادی.

برای اکثر افراد، کووید 19 نحوه زندگی و کار ما را در حال حاضر تغییر داده است. تجربیات ما به دلایل زیادی بشمول محل زندگی و نوع کار شما متفاوت است. برای برخی از افراد، آن به معنای کار از راه دور، یادگیری روش های نو برای مصون ماندن در محل کار یا هماهنگ کردن محدودیت ها با مسئولیت های کار و مراقبت است. صرف نظر از سن و شرایطی که برخوردار هستید، بسیار مهم است که از صحت روحی خود مراقبت کرده و بدانید که چه حمایتی در دسترس شماست. همچنین ممکن است برای یافتن وظیفه نو یا شروع تحصیل یا تعلیم به کمک ضرورت باشد.



## برگشت به محل کار

برخی از کار از راه دور لذت برده اند و ممکن است در مورد بازگشت به محل کار فزیکتی تشویش داشته باشند. بعضی دیگر فرصت ارتباط حضوری با همکاران را از دست داده اند و مشتاقانه منتظر بازگشت هستند. نظر شما هر چه باشد، همه ما باید بدانیم که صاحبکار ما چگونه محل کار را برای کووید مصون می کند و کارمندان باید از چه رفتارهای فردی پیروی کنند. در صورت ضرورت، محل کار شما ممکن است یک پروگرام COVIDSafe داشته باشد و می توانید از صاحبکاران در مورد پروگرام سؤال کنید.

برخی از افراد در صورت مصاب بودن به کووید 19 بیشتر در معرض خطر مریضی جدی تر هستند. اگر شما یک تکلیف طبی دارید که فکر می کنید خطر بیشتری برای شما ایجاد می کند، در مورد برگشت به محل کار با داکتر خود گپ بزنید. شما همچنین باید با صاحبکاران گپ بزنید، زیرا او هنگام ارزیابی اینکه آیا برگشت برای شما بی خطر است، باید وضعیت صحتی شما را در نظر بگیرد.

صاحبکاران باید:

- با کارگران در مورد اقداماتی که قصد دارند برای جلوگیری از شیوع کووید 19 انجام دهند، مشوره کنند
- اقداماتی برای فاصله گیری جسمی مانند مرتب کردن مجدد فرنیچر برای جدا کردن افراد یا محدود کردن تعداد افراد در محل کار در یک زمان انجام دهند
- به کارگران یادآوری کنند که صحت خوبی را رعایت کنند و امکانات صحتی فراهم کنند
- از کارگران بخواهند که هنگام مریضی در خانه بمانند
- محل کار را به طور منظم و کامل پاک کنند
- پروگرامی را در مورد اینکه در صورت وجود کووید 19 در محل کار چه خواهند کرد، تنظیم کنند.



## استفاده از ترانسپورت عمومی برای رفتن به محل کار

همه باید به فاصله گیری 1.5 متری از دیگران ادامه دهند. اگر سرویسی که منتظر آن هستید بیروبار است، در صورت امکان منتظر سرویس بعدی باشید. اگر این مسئله احتمال دارد به طور منظم اتفاق بیافتد، با صاحبکار خود روش هایی را بیالید، مانند کار از خانه یا شروع کردن زودتر یا دیرتر. در مواردی که انتقال کووید 19 در جامعه کم است، استفاده از ماسک در جامعه در موقعی که جان تان جور است، عموماً توصیه نمی شود.

در مواردی که انتقال در جامعه زیاد است، ممکن است انتخاب کنید که ماسک بزنید یا مقامات صحت عمومی ممکن است از شما بخواهند که از ماسک استفاده کنید. اگر حفظ فاصله جسمی دشوار است، منحصاً مثال در ترانسپورت عمومی، پوشاندن صورت با ماسک می تواند محافظت بیشتری ایجاد کند. برای معلومات بیشتر، به وبسایت ماسک های وزارت صحت مراجعه کنید: [www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks](http://www.health.gov.au/news/health-alerts/novel-coronavirus-2019-ncov-health-alert/how-to-protect-yourself-and-others-from-coronavirus-covid-19/masks). برای معلومات در مورد استفاده از ماسک در محل کار، به وبسایت Safe Work Australia در [www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au) مراجعه کنید.

## قدم هایی را که کارمندان برای مصون ماندن باید انجام دهند

همه، چه در محل کار و چه بیرون از منزل، باید از کووید مصون باشند:

- صحت خوب را رعایت کنید
- در صورت امکان 1.5 متر از دیگران فاصله داشته باشید
- در صورت مریضی در خانه بمانید
- اگر علائمی مانند ریزش یا آنفولانزا دارید، تست شوید.

تست کردن در هنگام مریضی، اطمینان می دهد که مقامات صحت عمومی می توانند ویروس را به طور عاجل شناسایی کرده و برای جلوگیری از شیوع آن اقدام کنند.

داشتن پروگرام COVIDSafe به مقامات صحت عمومی کمک می کند که در صورت تماس نزدیک با فرد دارای کووید 19، به طور عاجل تر با شما تماس بگیرند. این به شما کمک خواهد کرد تا توصیه های ضروری برای کاهش خطر انتشار ویروس در جامعه خود را دریافت کنید.

## مراقبت از صحت روحی و رفاه شما

مراقبت از صحت روحی و رفاه شما به همان اندازه مصونیت جسمی شما در محل کار مهم است. همه ما سعی در ایجاد مهارت های نو برای انعطاف پذیری به شیوه هایی که قبلاً مجبور نبودیم، هستیم. اگر احساس تشویش می کنید، نه تنها درخواست کمک بد نیست بلکه ضروری است. حمایت های زیادی برای افرادی که با تکلیف های مختلفی روبرو هستند، وجود دارد و شما می توانید لستی از آن را در بخش حمایت بروشور پیدا کنید.

برای افرادی که در حال حاضر با مریضی روانی زندگی می کنند، مهم است که کمک مداوم بگیرند. تداوی و مراقبت ممکن است با گذشت زمان تغییر کند، بنابراین از تلفون و اینترنت استفاده کنید تا به جالی حمایتی خود وصل باشید.

## ارتباط در محل کار

با تغییر عاجل در بسیاری از موارد، مهم است که به برقراری ارتباط با مدیرتان و تیم تان ادامه دهید. در مورد تشویش هایی که درباره برگشت به کار یا کار کردن تان دارید صریح و صادق باشید. این به شما کمک می کند تا مسائل را حل کنید، تعارض را کاهش دهید و با تغییرات سازگار شوید.

## تغییر در محل کار

تغییر می تواند ناخوشایند و نامطمئن باشد. به خود یادآوری کنید که پروایی ندارد که کمی احساس عدم تعادل بکنید تا اینکه شما و تیم تان به شیوه های نو کار کردن و سازش با محیط کار تطبیق پیدا کنید. با هر روز موقعی که پیش می آید برخورد کنید و از شیوه های متفاوت ما در مقابله تغییر آگاه باشید.



## روتین کمک می کند

ایجاد یک روتین نو می تواند به شما کمک کند تا دوباره در محل کار خود مستقر شوید یا یاد بگیرید که خود را با روش های نو مصونیت کووید 19 وفق دهید. آن همچنین فرصتی است تا در مورد فعالیت هایی که می خواهید برای این شروع نو در روتین نو خود ایجاد کنید، فکر کنید. این می تواند بشمول استفاده از روشهای نوی ارتباطی و فعالیتهایی مانند سپورت، مدیتیشن یا خواندن باشد.



## برای خودتان وقت بگذارید

مطلع ماندن در مورد آخرین معلومات، تغییرات و اولویت ها می تواند خسته کننده باشد. مهم این است که شما به موقع برای خواب، سپورت و زمان استراحت کردن و چارج مجدد وقت بگذارید تا به شما در مدیریت این بار اضافی کمک کند.

## حمایت بگیرید

اگر احساس تشویش می کنید، کمک خواستن می تواند به شما کمک کند که عاجل تر از زمانی که همه چیز را در قلبتان نگه می دارید، بهبود پیدا کنید. این کمک ممکن است از خانواده و دوستان یا از طریق حمایت های حرفه ای باشد، اما همه ما گاه گاهی ضرورت به حمایت و مشوره داریم.

## تماس ها

### معلومات برای صاحبکاران و کارمندان

**Safe Work Australia**: معلوماتی برای صاحبکاران و کارمندان، منابع و کیت ابزار برای کمک به مصون سازی محل کار. [www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au)



### خدمات 24 ساعته در 7 روز هفته که مشوره و حمایت ارائه می کنند

**Head to Health**: دروازه صحت روحی دیجیتال دولت استرالیا طیف وسیعی از معلومات، مشوره و لینکها به تلفون ارزان و مجانی و خدمات صحت روحی ارائه می دهد. [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

**Beyond Blue**: خدمات حمایت رفاه صحت کروناویروس حمایت در مورد طیف وسیعی از مسائل صحت روحی را فراهم می کند و از طریق تلفون یا آنلاین از طریق چت یا ایمیل در دسترس است. تلفون: <https://coronavirus.beyondblue.org.au> | 1800 512 348

**Lifeline Australia** یک خدمات حمایت در بحران است که حمایت کوتاه مدت برای افرادی که در کنار آمدن با تکلیف یا در مصون ماندن تکلیف دارند را فراهم می کند. تلفون: [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au) | 13 11 14

**Kids Helpline**: یک خدمات مجانی، خصوصی و محرمانه 24 ساعته در 7 روز هفته و مشوره آنلاین برای افراد جوان 5 تا 25 ساله است. تلفون: [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au) | 1800 55 1800

**Suicide Call-Back Service**: برای هر کسی که قصد خودکشی دارد، هر کسی که با شخصی که قصد خودکشی دارد، زندگی می کند یا برای کسی که خودکشی کرده است، سوگوار است، در خدمات پاسخ تلفون خودکشی دسترس می باشد. تلفون: [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au) | 1300 659 46

**MensLine Australia** یک خدمات مشوره تلفونی و آنلاین برای آقایان است. تلفون: [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) | 1300 78 9978

**Open Arms**: مشوره متقاعدین جنگی و خانواده ها: به پرسنل اردو در حال خدمت، متقاعدین جنگی و خانواده های آنها مشوره مجانی و محرمانه، پروگرام های تداوی گروهی و جالی های جامعه و همسالی ارائه می دهد.

[www.openarms.gov.au](http://www.openarms.gov.au) | 046 011 1800

## حمایت حضوری

### داکتر فمیلی شما

اگر شما یا خانواده تان تشویش های مداومی دارید، لطفاً با داکتر فمیلی محلی تان که دروازه شما برای صحت روحی و سایر خدمات صحتی میباشد، گپ بزنید.

[www.healthdirect.gov.au/australian-health-services](http://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services)

### مشاوران

انجمن روانشناسی استرالیا یک ابزار پالیدن ساده برای ارتباط با یک روانشناس در ساحه شما از طریق تله هلث ارائه می دهد. آسترالیایی های مستحق مدیگر می توانند در هنگام شیوع ویروس کرونا به مشوره های تله هلث دسترسی پیدا کنند. متناسب با ضرورت های خود این سایت را بیالید:

[www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist](http://www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist)

### Headspace

headspace خدمات مجانی یا کم مصرفی را به جوانان بین 12 تا 25 سال، خانواده ها و دوستانشان ارائه می دهد. headspace مراقبت جامع را در چهار زمینه اصلی فراهم می کند - صحت روان، صحت جسمی مرتبط، الکل و سایر مواد مخدره، و حمایت اجتماعی و شغلی. یک خریطه از محل های headspace در وب سایت headspace موجود است. [www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

### تجربه مربیگری بومیان استرالیا (AIME)

AIME یک پروگرام درسی و پروگرام مربیگری تخیلی است که هدف آن اشتراک دادن جوانان بومی و جزیره تنگه تورس در تعلیم و تربیه و توسعه بخشیدن به آرزوهایشان است.

AIME بستری را برای محصلین پوهنتون و سفیران جامعه محلی فراهم می کند تا از طریق مربیگری، جلسات تدریس خصوصی، ورکشاپ ها و یک پروگرام درسی تعیین شده، در 33 مکان و همچنین بصورت آنلاین و از طریق مشارکت با 250 مکتب به آنها جواب دهند.

<https://aimementoring.com/>

### پروگرام مشارکت های مثبت

این پروگرام برای بهبود نتایج آموزشی متعلمین مبتلا به اوتیسم مشارکت هایی بین مکاتب و والدین و مراقبین ایجاد می کند. آن معلومات موجود، مرتبط و مبتنی بر شواهد را از طریق ورکشاپ ها و منابع آنلاین فراهم می کند.

[www.positivepartnerships.com.au/](http://www.positivepartnerships.com.au/)

## منابع آنلاین

### مرکز رفاه متعلم

مرکز رفاه متعلم معلومات خاص و متناسب با سن آنلاین را برای مربیان، والدین و متعلمین بصورت آنلاین فراهم می کند. برای کمک به کاهش خطر اضطراب و افسردگی در اطفال و جوانان، شما می توانید به استراتیجی های عملی مبتنی بر شواهد به لسان ساده دسترسی پیدا کنید.

[www.studentwellbeinghub.edu.au](http://www.studentwellbeinghub.edu.au)

### ReachOut

ReachOut در زمان های دشوار در مورد سئوالات روزمره به افراد زیر 25 سال کمک می کند. این وب سایت دارای منابع معلوماتی و ابزارهای خودیاری است تا جوانان بتوانند اقدامات عملی برای درک و مدیریت صحت روحی خود انجام دهند. این وب سایت همچنین بشمول فضایی مصون، حمایتی و ناشناس برای جوانان است تا بتوانند با دیگران گپ بزنند و آنچه را که تجربه کرده اند به اشتراک بگذارند. [www.au.reachout.com](http://www.au.reachout.com)

### TEN – The Essential Network

پروگرامی که از متخصصان صحتی که در زمینه صحت، مراقبت از سالمندان و خدمات معیوبیت به منظور مدیریت زندگی و کار در طی کووید 19 فعالیت می نمایند، حمایت می کند. [پروگرام را برای Apple را دانلود کنید](#) | [پروگرام را برای Android دانلود کنید](#)

### حمایت و معلومات شغلی

#### موسسه مشاغل ملی

حمایت از جوانان برای پالیدن مسیرهای پس از مکتب در این وب سایت در دسترس است: [www.nci.dese.gov.au/](http://www.nci.dese.gov.au/).

#### جوینده کورس

معلومات مربوط به هزاران کورس آنلاین و در کمپس به روشی با ثبات و قابل مقایسه در <http://www.courseseeker.edu.au/> ارائه می شود.

#### پلان ریزی شغلی

معلومات بی طرفانه در مورد پلان ریزی شغلی، مسیرهای شغلی و انتقال کاری در [www.myfuture.edu.au/](http://www.myfuture.edu.au/) در دسترس است.

#### مربیگری شغلی

معلومات مربوط به پروگرام کار و تحصیل دیجیتال headspace و پروگرام مربیگری شغلی برای حمایت از جوانان 15-25 ساله برای پلان ریزی شغل، یافتن شغل یا کار در جهت ادامه تحصیل در <https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/> موجود است.