



# حمایت بهداشت روان و بهزیستی برای کارکنان در طی همه گیری کووید 19



بهداشت روان و بهزیستی مهم است. بهداشت روان ما بخشی از ماست. همه گیری کووید 19 و سایر چالش ها باعث شده است که بسیاری از افراد احساس های زیر را پیدا کنند:

- بی حوصلگی
- سردرگمی
- ناامیدی
- اضطراب
- افسردگی
- نگرانی 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 از جمله محل زندگی و نوع کار شما متفاوت است. برای برخی از افراد، آن به معنای کار از راه دور، یادگیری روش های جدید برای ایمن 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 بهداشت روان خود مراقبت کرده و بدانید که چه حمایتی در دسترس شماست. همچنین ممکن است برای یافتن شغل جدید یا شروع تحصیل یا آموزش به کمک نیاز باشد.

## بازگشت به محل کار

برخی از کار از راه دور لذت برده اند و ممکن است در مورد بازگشت به محل کار فیزیکی نگران باشند. بعضی دیگر فرصت تعامل رو در رو با همکاران را از دست داده اند و مشتاقانه منتظر بازگشت هستند. دیدگاه شما هر چه باشد، همه ما باید بدانیم که کارفرمای ما چگونه محل کار را برای کووید ایمن می کند و کارمندان باید از چه رفتارهای فردی پیروی کنند. در صورت نیاز، محل کار شما ممکن است یک برنامه COVIDSafe داشته باشد و می توانید از کارفرمایان در مورد برنامه آن سؤال کنید.

برخی از افراد در صورت ابتلا به کووید 19 بیشتر در معرض خطر بیماری جدی تر هستند. اگر شما یک مشکل پزشکی دارید که فکر می کنید خطر بیشتری برای شما ایجاد می کند، در مورد بازگشت به محل کار با پزشک خود صحبت کنید. شما همچنین باید با کارفرمایان صحبت کنید، زیرا او هنگام ارزیابی اینکه آیا بازگشت برای شما بی خطر است، باید وضعیت بهداشتی شما را در نظر بگیرد.

کارفرمایان باید:

- با کارگران در مورد اقداماتی که قصد دارند برای جلوگیری از شیوع کووید 19 انجام دهند، مشورت کنند
- اقداماتی برای فاصله گیری جسمی مانند مرتب کردن مجدد مبلمان برای پخش افراد یا محدود کردن تعداد افراد در محل کار در یک زمان انجام دهند
- به کارگران یادآوری کنند که بهداشت خوبی را رعایت کنند و امکانات بهداشتی فراهم کنند
- از کارگران بخواهند که هنگام بیماری در خانه بمانند
- محل کار را به طور منظم و کامل تمیز کنند
- برنامه ای را در مورد اینکه در صورت وجود کووید 19 در محل کار چه خواهند کرد، تنظیم کنند.



## استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی برای رفتن به محل کار

همه باید به فاصله گیری 1.5 متری از دیگران ادامه دهند. اگر سرویس حمل و نقلی که منتظر آن هستید شلوغ است، در صورت امکان منتظر سرویس بعدی باشید. اگر این مسئله احتمال دارد به طور منظم اتفاق بیافتد، با کارفرمای خود گزینه هایی را جستجو کنید، 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 حالتان خوب است، عموماً توصیه نمی شود.

در مواردی که انتقال در جامعه زیاد است، ممکن است انتخاب کنید که ماسک بزنید یا مقامات بهداشت عمومی ممکن است از شما بخواهند که از ماسک استفاده کنید. اگر حفظ فاصله جسمی دشوار است، به عنوان مثال در وسایل حمل و نقل عمومی، پوشاندن صورت با ماسک می تواند محافظت بیشتری ایجاد کند. برای اطلاعات بیشتر، به وب سایت ماسک های وزارت بهداشت 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 اطلاعات در مورد استفاده از ماسک در محل کار، به وب سایت Safe Work Australia در [www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au) مراجعه کنید.

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

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

- بهداشت خوب را رعایت کنید
- در صورت امکان 1.5 متر از دیگران فاصله داشته باشید
- در صورت بیماری در خانه بمانید
- اگر علائمی مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا دارید، آزمایش شوید.

آزمایش کردن در هنگام بیماری، اطمینان می دهد که مقامات بهداشت عمومی می توانند ویروس را به سرعت شناسایی کرده و برای جلوگیری از شیوع آن اقدام کنند.

داشتن برنامه COVIDSafe به مقامات بهداشت عمومی کمک می کند که در صورت تماس نزدیک با فرد دارای کووید 19، سریعتر با شما تماس بگیرند. این به شما کمک خواهد کرد تا توصیه های لازم برای کاهش خطر انتشار ویروس در جامعه خود را دریافت کنید.

## مراقبت از بهداشت روان و بهزیستی شما

مراقبت از بهداشت روان و بهزیستی شما به همان اندازه ایمنی جسمی شما در محل کار مهم است. همه ما سعی در ایجاد مهارت های جدید برای انعطاف پذیری به شیوه هایی که قبلاً مجبور نبودیم، هستیم. اگر احساس نگرانی می کنید، نه تنها درخواست کمک بد نیست بلکه ضروری است. پشتیبانی های زیادی برای افرادی که با چالش های مختلفی روبرو هستند، وجود دارد و شما می توانید فهرستی از آن را در بخش پشتیبانی بروشور پیدا کنید.

برای افرادی که در حال حاضر با بیماری روانی زندگی می کنند، مهم است که کمک مداوم بگیرند. درمان و مراقبت ممکن است با گذشت زمان تغییر کند، بنابراین از تلفن و اینترنت استفاده کنید تا به شبکه پشتیبانی خود وصل باشید.

## ارتباط در محل کار

با تغییر سریع در بسیاری از موارد، مهم است که به برقراری ارتباط با مدیرتان و تیم تان ادامه دهید. در مورد نگرانی هایی که درباره بازگشت 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 اشکالی ندارد که کمی احساس عدم تعادل بکنید تا اینکه شما و تیم تان به شیوه های جدید 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.



## روال کمک می کند

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



## برای خودتان وقت بگذارید

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

## پشتیبانی بگیرید

اگر احساس نگرانی می کنید، کمک خواستن می تواند به شما کمک کند که سریعتر از زمانی که همه چیز را در دلتان نگه می دارید، بهبود پیدا کنید. این کمک ممکن است از خانواده و دوستان یا از طریق پشتیبانی های حرفه ای باشد، اما همه ما گاهی نیاز به حمایت و مشاوره داریم.

## تماس ها

### اطلاعات برای کارفرمایان و کارمندان

**Safe Work Australia**: اطلاعاتی برای کارفرمایان و کارمندان، منابع و بسته ابزارها برای کمک به ایمن سازی محل کار.

[www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au)



### خدمات 24 ساعته در 7 روز هفته که مشاوره

#### و پشتیبانی ارائه می کنند

**Head to Health**: دروازه بهداشت روان دیجیتال دولت استرالیا طیف وسیعی از اطلاعات، مشاوره و پیوندها به تلفن ارزان و رایگان و خدمات بهداشت روان ارائه می دهد.

[www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

### **Beyond Blue**: خدمات پشتیبانی بهزیستی بهداشت کروناویروس پشتیبانی در مورد طیف وسیعی

از مسائل بهداشت روان را فراهم می کند و از طریق تلفن یا آنلاین از طریق چت یا ایمیل در دسترس است

تلفن: 1800 512 348 | <https://coronavirus.beyondblue.org.au>

### **Lifeline Australia** خدمات پشتیبانی در بحران است که پشتیبانی کوتاه مدت برای افرادی که در کنار آمدن با مشکل یا

در ایمن ماندن مشکل دارند را فراهم می کند.

تلفن: 13 11 14 | [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

### **Kids Helpline**: یک خدمات رایگان، خصوصی و محرمانه 24 ساعته در 7 روز هفته و مشاوره آنلاین برای افراد

جوان 5 تا 25 ساله است.

تلفن: 1800 55 1800 | [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

### **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 تلفن خودکشی دسترس می باشد.

تلفن: 1300 659 467 | [www.suicidecallbackservice.org.au](http://www.suicidecallbackservice.org.au)

**MensLine Australia** یک خدمات مشاوره تلفنی و آنلاین برای آقایان است.

تلفن: [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au) | 1300 78 9978

**Open Arms**: مشاوره جانبازان جنگی و خانواده ها: به پرسنل نیروهای مسلح در حال خدمت، جانبازان جنگی و خانواده های آنها مشاوره رایگان و محرمانه، برنامه های درمان گروهی و شبکه های جامعه و همسالی ارائه می دهد.

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

## پشتیبانی حضوری

### پزشک عمومی شما

اگر شما یا خانواده تان نگرانی های مداومی دارید، لطفاً با پزشک عمومی محلی تان که دروازه شما برای بهداشت روان و سایر خدمات بهداشتی میباشد، صحبت کنید.

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

### مشاوران

انجمن روانشناسی استرالیا یک ابزار جستجوی ساده برای ارتباط با یک روانشناس در منطقه شما از طریق تله هلث ارائه می دهد. استرالیایی های واجد شرایط مدیگر می توانند در هنگام شیوع ویروس کرونا به مشاوره های تله هلث دسترسی پیدا کنند. متناسب با نیازهای خود در این سایت جستجو کنید:

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

## Headspace

headspace خدمات رایگان یا کم هزینه ای 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 - بهداشت روان، بهداشت جسمی مرتبط، الکل و سایر مواد مخدر، و حمایت اجتماعی و شغلی. یک نقشه از محل های headspace در وب سایت headspace موجود است.

[www.headspace.org.au](http://www.headspace.org.au)

## تجربه مربیگری پومیان استرالیا (AIME)

AIME یک برنامه درسی و برنامه مربیگری تخیلی است که هدف آن مشارکت دادن جوانان بومی و جزیره تنگه تورس در آموزش و پرورش و توسعه بخشیدن به آرزوهایشان است.

AIME بستری را برای دانشجویان دانشگاه و سفیران جامعه محلی فراهم می کند تا از طریق مربیگری، جلسات تدریس خصوصی، کارگاه های آموزشی و یک برنامه درسی تعیین شده، در 33 مکان و همچنین بصورت آنلاین و از طریق مشارکت با 250 مدرسه به آنها جواب دهند.

<https://aimementoring.com/>

## برنامه مشارکت های مثبت

این برنامه برای بهبود نتایج آموزشی دانش آموزان مبتلا به اوتیسم مشارکت هایی بین مدارس و والدین و مراقبین ایجاد می کند. آن اطلاعات موجود، مرتبط و مبتنی بر شواهد را از طریق کارگاه های آموزشی و منابع آنلاین فراهم می کند.

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

## منابع آنلاین

### مرکز بهزیستی دانش آموز

مرکز بهزیستی دانش آموز اطلاعات ویژه و متناسب با سن آنلاین را برای مربیان، والدین و دانش آموزان بصورت آنلاین فراهم می کند. برای کمک به کاهش خطر اضطراب و افسردگی در کودکان و جوانان، شما می توانید به راهکارهای عملی مبتنی بر شواهد به زبانی 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 اطلاعاتی و ابزارهای خودیاری است تا جوانان بتوانند اقدامات عملی برای درک و مدیریت بهداشت روان خود انجام دهند. این وب سایت همچنین شامل فضایی ایمن، حمایتی و ناشناس برای جوانان است تا بتوانند با دیگران صحبت کنند و آنچه را که تجربه کرده اند به اشتراک بگذارند.

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

### TEN – The Essential Network

برنامه ای که از متخصصان بهداشتی که در زمینه بهداشت، مراقبت از سالمندان و خدمات معلولیت به منظور مدیریت زندگی و کار در طی کووید 19 فعالیت می نمایند، پشتیبانی می کند.

[برنامه را برای Apple بارگیری کنید](#) | [برنامه را برای Android بارگیری کنید](#)

## پشتیبانی و اطلاعات شغلی

### موسسه مشاغل ملی

پشتیبانی از جوانان برای پیمایش مسیرهای پس از مدرسه در این وب سایت در دسترس است:

[www.nci.dese.gov.au/](http://www.nci.dese.gov.au/)

### جوینده دوره

اطلاعات مربوط به هزاران دوره آنلاین و در پردیس به روشی با ثبات و قابل مقایسه در <http://www.courseseecker.edu.au/> ارائه می شود.

### برنامه ریزی شغلی

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

### مربیگری شغلی

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