



Msaada wa afya ya akili pamoja na ustawi kwa wafanyakazi wakati wa janga la COVID-19



Afya ya akili na ustawi ni muhimu. Afya yetu ya akili ni sehemu ya kila mmoja wetu. Janga la COVID-19 na changamoto zingine zimetokana na watu wengi kuhisi ifuatayo:

- nzito
- kuchanganyikiwa
- kufadhaika
- wasiwasi
- huzuni
- wasiwasi juu ya hali ambayo hubadilika kila wakati na hamu ya mambo kurudi katika hali ya kawaida.

Kwa watu wengi, COVID-19 imebadilisha jinsi tunavyoishi na kufanya kazi kwa siku hizi. Uzoefu wetu hutofautiana kwa sababu nyingi, pamoja na mahali unapoishi na aina ya kazi yako. Kwa wengine imekuwa inamaanisha kufanya kazi kwa mbali, kujifunza njia mpya za kukaa salama mahali pa kazi au kukabiliana na vizuizi pamoja na majukumu ya kazi na utunzaji. Bila kujali umri wako au hali yako ni nini, ni muhimu uangalie afya yako ya akili na ujue ni msaada gani unaopatikana. Msaada unaweza pia kuhitajika kupata kazi mpya, au kuanza masomo au mafunzo.



Kurudi kwa mahali pa kazi

Wengine wamefurahi kufanya kazi kwa mbali na wanaweza kuwa na wasiwasi juu ya kurudi mahali pa kazini. Wengine wamekosa mwingiliano wa ana kwa ana na wenzao na wanatarajia sana kurudi. Chochote mtazamo wako, sisi sote tunahitaji kujua jinsi mwajiri wetu anafanya mahali pa kazi kuwa salama kwa COVID na ni tabia zipi wafanyakazi wanahitaji kuzifanya. Ikiwa inahitajika, mahali pa kazi pako panaweza kuwa na mpango wa kuwa salama kwa COVIDSafe na unaweza kumwuliza mwajiri wako kuhusu mpango wake.

Watu wengine wako katika hatari kubwa ya ugonjwa mbaya zaidi ikiwa wangepata COVID-19. Ikiwa una hali ya kiafya ambayo unafikiri inaweza kukupa hatari kubwa, zungumza na daktari wako kuhusu kurudi kazini. Unapaswa pia kuzungumza na mwajiri wako, kwani wanahitaji kuzingatia hali yako ya afya wakati wa kutathmini ikiwa ni salama kwako kurudi.

Waajiri wanapaswa:

- kushauriana na wafanyakazi kuhusu hatua ambazo wanakusudia kuchukua ili kuzuia kuenea kwa COVID-19
- kutekeleza hatua za kuweka umbali wa kimwili kama kupanga tena samani ili kueneza watu au kupunguza idadi ya watu kwenye mahali pa kazi wakati wowote
- kuwakumbushe wafanyakazi kufanya usafi na kutoa vifaa vya usafi
- kuhitajika wafanyakazi kukaa nyumbani wakati ni wagonjwa
- kusafisha mahali pa kazi kila mara na kabisa
- kufanya mpango kwa watakavyofanya ikiwa kuna COVID-19 katika mahali pa kazi.



Kutumia usafiri wa umma kupata kazi

Kila mtu anapaswa kuendelea kuweka umbali wa mita 1.5 kutoka kwa wengine. Ikiwa huduma unayoishikiri iko na shughuli nyingi, fikiria kungojea ile inayofuata ikiwezekana. Ikiwa hii inaweza kuwa suala la kawaida, chunguza chaguzi na mwajiri wako, kama kufanya kazi kwa nyumbani, au kuanza kazi mapema au baadaye.

Ambapo kuna maambukizi kiasi kidogo ya jamii ya COVID-19, kuvaa kisetiri cha uso katika jamii unapokuwa mzima kawaida sio inapendekezwa.

Ambapo kuna maambukizi mengi ya jamii, unaweza kuchagua kuvaa kisetiri cha uso (mask) au mamlaka ya afya ya umma inaweza kuhitaji uvaa kisetiri cha uso. Ikiwa umbali wa mwili ni ngumu kufanya, kwa mfano kwenye usafiri wa umma, kufunika uso wako na kisetiri cha uso kunaweza kutoa kinga ziada. Tembelea tovuti ya Masks ya Idara ya Afya kwenye <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> kwa habari zaidi. Tembelea tovuti ya Safe Work Australia www.safeworkaustralia.gov.au kwa habari juu ya matumizi ya visetiri vya uso katika mahali pa kazi.

Hatua ambazo wafanyakazi wanapaswa kuchukua ili kukaa salama

Kila mtu, iwapo kazini au nje katika mahali pa umma, anapaswa kuwa COVIDSafe:

- fanya usafi
- kaa mita 1.5 kutoka kwa wengine inapowezekana
- kaa nyumbani ikiwa ni mgonjwa
- pimwa ikiwa una dalili kama mafua au homa ya mafua (flu).

Kupimwa wakati mtu ni mgonjwa huhakikisha kuwa mamlaka ya afya ya umma inaweza kugundua virusi haraka na kuchukua hatua ili kuzuia kuenea.

Kuwa na programu ya COVIDSafe husaidia mamlaka ya afya ya umma kuwasiliana nawe haraka ikiwa umekuwa ukiwasiliana kwa karibu na mtu aliye na COVID-19. Hii itakusaidia kupata ushauri unaohitaji ili kupunguza hatari ya wewe kueneza virusi katika jamii yako.

Kuangalia afya yako ya akili na ustawi wako

Kuangalia afya yako ya akili na ustawi wako ni muhimu tu kama usalama wako kwa kazini. Sote tunajaribu kuzidisha ustadi mpya wa kuwa hodari kwa njia ambazo hatukuwa kuhitaji hapo awali. Ikiwa unajisikia una wasiwasi, ni sawa kuomba msaada, na hata ni muhimu. Kuna msaada mwingi unaopatikana kwa watu wanaokabiliwa na changamoto tofauti na unaweza kupata orodha katika sehemu ya msaada ya kijitabu hiki.

Kwa watu ambao tayari wanaishi na ugonjwa wa akili, ni muhimu kuendelea kupata msaada. Matibabu na utunzaji unaweza kubadilika kwa muda mrefu kwa hivyo tumia simu na mtandao ili uweze kushikamana na mtandao wako wa msaada.

Mawasiliano kazini

Pamoja na mambo mengi kubadilika haraka, ni muhimu kuendelea kuwasiliana na meneja wako na timu yako. Uwe mtu wa wazi na mwaminifu juu ya masuala ulio nao kuhusu kurudi kazini au kazi ile yenyewe. Hii itakusaidia kushughulikia maswala, kupunguza mizozo na kuzoea mabadiliko.



Mabadiliko kwenye mahali pa kazi

Mabadiliko yanaweza kuwa ya wasiwasi na yasiyo na uhakika. Jikumbushe ni sawa kuhisi bila hakika wakati wewe na timu inabadilika kwa njia mpya za kufanya kazi na kuzoea katika mahali pa kazi. Kubali kila siku inayotokea na kumbuka njia zetu tofauti za kukabiliana na mabadiliko.

Utaratibu husaidia

Kupanga utaratibu mpya kunaweza kukusaidia kutulia tena mahali pa kazi au kujifunza kuzoea njia mpya za COVIDSafe. Pia ni fursa ya kufikiria juu ya shughuli ambazo ungependa kuweka katika utaratibu wako mpya wakati wa mwanzo huu mpya. Hii inaweza kujumuisha kutumia njia mpya za kuwasiliana na shughuli kama mazoezi, tafakari au kusoma.

Tenga wakati kwako

Kuendelea kuwa na habari mpya, mabadiliko na vipaumbele vya hivi karibuni kunaweza kuchosha. Ni muhimu kupanga wakati wa kulala, mazoezi na wakati wa kuburudisha na kuongeza nguvu ili kukusaidia kusimamia mzigo huu wa ziada.



Pata msaada

Kuomba msaada ikiwa unajisikia una wasiwasi kunaweza kukusaidia kurudi kwa kawaida haraka kuliko kubaki na maswala kwako mwenyewe. Inaweza kuwepo na familia na marafiki au kupitia msaada wa kitaalam, lakini sote tunahitaji msaada na ushauri mara kwa mara.

Mawasiliano

Habari kwa waajiri na wafanyakazi

Kazi Salama Australia: habari kwa waajiri na wafanyakazi, rasilimali na seti ya vifaa kusaidia kufanya mahali pa kazi kuwa salama.

www.safeworkaustralia.gov.au



Huduma hutoa ushauri nasaha na msaada 24/7

Head to Health: Lango la afya ya kiakili la dijitali la Serikali ya Australia linatoa habari nyingi, ushauri, na viungo vingi kwa huduma za afya ya akili za simu na mtandaoni ambazo ni bure na za gharama nafuu. www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: Huduma ya Msaada wa Afya ya Ustawi wa Akili ya Coronavirus hutoa msaada kwa maswala mbalimbali ya afya ya akili na inapatikana kwa simu au mtandaoni kupitia mazungumzo au barua pepe.

[1800 512 348](tel:1800512348) | <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Lifeline Australia: huduma ya msaada wa shida inayotoa msaada wa muda mfupi wakati wowote kwa watu ambao wana shida ya kukabiliana au kukaa salama. [13 11 14](tel:131114) | www.lifeline.org.au

Kids Helpline: huduma ya ushauri nasaha ya simu na ya mtandao ambao ni bure, ya kibinafsi na ya siri kwa vijana wenye umri wa miaka 5 hadi 25 [1800 55 1800](tel:1800551800) | www.kidshelpline.com.au

Huduma ya Kupiga Simu kwa mambo ya Kujiua: kwa mtu yeyote ambaye anafikiria kujiua, anayeishi na mtu ambaye anafikiria kujiua, au anayefiwa na kujiua, Huduma ya Kupiga Simu kwa Kujiua inapatikana. [1300 659 467](tel:1300659467) | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia: huduma ya ushauri nasaha ya simu na mtandaoni kwa wanaume. [1300 78 99 78](tel:1300789978) | www.mensline.org.au

Open Arms: Ushauri Nasaha kwa Majeshi waliostafu na Familia zao: hutoa wafanyakazi wa sasa wa jeshi, majeshi waliostafu na familia zao ushauri nasaha wa bure na wa siri, mipango ya matibabu ya vikundi na mitandao ya jamii na rika. [1800 011 046](tel:1800011046) | www.openarms.gov.au

Msaada wa uso kwa uso

Daktari Wako (GP)

Ikiwa wewe au familia yako unapata shida zinazoendelea, tafadhali zungumza na Daktari (GP) wa eneo lako, ambaye ni lango lako kupata huduma za afya ya akili na zingine za afya. www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

Washauri

Jumuiya ya Kisaikolojia ya Australia hutoa zana rahisi ya kutafuta kupata na mwanasaikolojia katika eneo lako kupitia telehealth. Waaustralia wanaostahiki Medicare wanaweza kupata mashauriano ya simu ya afya wakati wa mlipuko wa coronavirus. Tafuta kutosheleza mahitaji yako kwa: www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

headspace

headspace inatoa huduma za bure au za gharama nafuu kwa vijana wenye umri kati ya miaka 12 hadi 25, familia zao na marafiki zao. headspace hutoa huduma ya jumla katika maeneo manne muhimu - afya ya akili, afya ya mwili inayohusiana, matumizi ya pombe na dawa nyingine, na msaada wa kijamii na wa kifundi. Ramani ya mahali pa headspace inapatikana kwenye tovuti ya headspace. www.headspace.org.au

Uzoefu wa Ushauri wa Asili wa Australia (AIME)

AIME ni mpango wa mtaala wa mawazo na wa ushauri unaolenga kuwaendeleza vijana wa Asili na wa Visiwa vya Torres Strait wanaohusika katika elimu na kukuza matarajio yao.

AIME hutoa jukwaa kwa wanafunzi wa vyuo vikuu na mabalozi wa jamii kuchangia kwa kupitia ushauri, vikao vya kufundisha, warsha na mtaala ulioanzishwa, katika maeneo 33 na pia mtandaoni na kupitia ushirikiano na shule 250. <https://aimementoring.com/>

Mpango wa Ushirikiano Mzuri

Mpango huu unajenga ushirikiano kati ya shule na wazazi na walezi ili kuboresha matokeo ya elimu ya wanafunzi walio na tawahudi. Inatoa habari ya sasa, inayofaa na inayotokana na ushahidi kupitia warsha na rasilimali za mtandaoni. www.positivepartnerships.com.au/

Rasilimali za mtandaoni

Kitovu cha Ustawi wa Wanafunzi

Kitovu cha Ustawi wa Wanafunzi hutoa habari maalum na ya kulengwa kwa umri na mtandaoni kwa walimu, wazazi na wanafunzi. Unaweza kupata mikakati inayofaa na inayotokana na ushahidi kwa lugha nyepesi ili kusaidia kupunguza hatari ya wasiwasi na huzuni kwa watoto na vijana.

www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

ReachOut husaidia watu wenye umri chini ya miaka 25 na maswali ya kila siku katika nyakati ngumu. Tovuti ina rasilimali za habari na zana za kujisaidia ili vijana waweze kuchukua hatua za kufahamu na kusimamia afya zao za akili. Tovuti hii pia inajumuisha nafasi salama, yenye msaada na bila majina kwa vijana kuzungumza na wengine na kushiriki uzoefu wanaopita.

www.au.reachout.com

TEN - Mtandao Muhimu

Programu inayounga mkono wataalamu wa afya wanaofanya kazi ya afya, utunzaji wa wazee na huduma za ulemavu ili kusimamia maisha na kazi wakati wa kupitia COVID-19.

[Pakua programu ya Apple](#) | [Pakua programu ya Android](#)

Msaada pamoja na Habari wa Kazi

Taasisi ya Kitaifa ya Kazi

Msaada kwa vijana kupitia njia za baada ya shule unapatikana kwenye

www.nci.dese.gov.au.

Mtafutaji Kozi

Habari juu ya maelfu ya kozi za mtandaoni na za mahali pa kampasi hutolewa kwa njia thabiti na inayoweza kulinganishwa kwa www.courseseeeker.edu.au.

Kupanga Kazi

Habari isiyo na upendeleo juu ya kupanga kazi, njia za kuingia kazi na mabadiliko ya kazi inapatikana kwa www.myfuture.edu.au.

Ushauri wa Kazi

Habari juu ya Mpango wa Kazi na Mafunzo ya Dijitali pamoja na Mpango wa Ushauri wa Kazi ya headspace ili kusaidia vijana wenye umri wa miaka 15-25 kupanga kazi, kupata ajira au kushughulikia kuelekea elimu zaidi inapatikana kwa <https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>