



# 新冠疫情（COVID-19）期间 面向员工提供的身心健康支持



身心健康至关重要。精神健康对于我们每个人来说都要精心维护。COVID-19 以及其他挑战使许多人感到：

- 情绪低落
- 困惑
- 沮丧
- 焦虑
- 郁闷
- 由于情况不断变化而感到担忧，并渴望回归正常生活。

对于大多数人来说，COVID-19 改变了我们目前的生活和工作方式。个人遭遇会因多种原因而有所不同，包括所居住的区域以及工作类型。对于某些人来说，要远程工作，学习在工作场所保持防疫安全的新方法，或者在工作和护理责任方面对各种防疫限制进行权衡。无论年龄或所处的环境如何，关照好精神健康并知道可以得到哪些支持至关重要。您可能还需要帮助来寻找新工作或开始学习或参加培训。



## 返回工作场所

有些人喜欢远程工作，对于返回工作场所工作抱有顾虑。而其他人则因错过了与同事面对面的互动，而迫不及待地想返回工作场所工作。无论如何看待返岗工作，都需要了解雇主对工作场所防疫安全采取了何种措施，以及员工需要遵循哪些个人行为规范。如有必要，工作场所可能会实施防疫安全计划，您可向雇主了解相关计划的内容。

有些人感染 COVID-19 的风险较大。如果认为自己的健康状况可能有较高的染疫风险，请就重返工作场所工作的事宜咨询医生的建议，并且还应该与雇主交谈，雇主在评估您是否可以安全返岗工作时，需要考虑员工的健康状况。

雇主应：

- 就打算采取的防疫措施向员工咨询意见
- 实施社交距离措施，例如重新布置家具，用以增加人员间的距离或确保任何时候工作场所内的人数上限
- 提醒员工要保持良好的卫生习惯并提供卫生设施
- 要求员工在生病时待在家里
- 定期彻底打扫工作场所
- 制定抗疫计划，指导员工在工作场所出现感染病例后该怎么做



## 乘坐公共交通上班

每个人都应与他人始终保持 1.5 米的距离。如果正在等待的公共交通服务班次繁忙，请考虑等待下一班次。如果这种情况很可能是经常性的问题，请与雇主探讨应对方案，例如在家办公或者提早或推迟上班时间。

在 COVID-19 社区传播率低的地方，一般不建议身体状况良好的人士在社区中戴口罩。

在社区传播率较高的地方，可选择戴口罩，或者公共卫生部门可能要求您戴口罩。如果很难保持社交距离，例如在公共交通工具上，用口罩遮盖脸部可提供额外的保护。请访问卫生部网站的口罩须知网页 [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) 了解更多信息。请访问 Safe Work Australia 网站 [www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au)，获取有关在工作场所使用口罩的信息。

## 员工为确保防疫安全应采取的措施

无论是在工作场所还是在公共场合，每个人都应确保防疫安全：

- 保持良好的卫生习惯
- 尽可能与他人保持 1.5 米的距离
- 生病时待在家里
- 如果有任何感冒或流感样症状，请接受病毒测试。

在生病时接受检测可确保公共卫生部门能够迅速检测出您是否感染新冠病毒，并采取行动阻止病毒传播。

如果曾与感染 COVID-19 的人士有过密切接触，那么使用 COVIDSafe 应用程序可帮助公共卫生部门更快地与您取得联系。这将帮助您获得所需的建议，以便减少在社区中传播病毒的风险。

## 关照身心健康

关照身心健康与确保工作时的人身安全同样重要。我们所有人都在尝试以前所未有的方式发展新的适应性技能。如果感到心焦忧虑，寻求帮助不仅得当，而且必不可少。针对面临各种挑战的人士，目前可提供很多支持，您可以在本手册的支持部分找到相关支持服务的列表。

对于患有精神疾病的人士，始终获得帮助很重要。治疗和护理情况可能会随着时间而改变，因此请使用电话和互联网保持与相关支持网络的连接。

## 保持工作沟通

目前，许多事情都会迅速发生变化，因此与部门经理和团队保持沟通很重要。对于重返工作岗位或工作本身若有顾虑，不要憋在心理，要坦然面对。这将有助于解决问题，减少冲突，适应变化。



## 适应工作变化

变化可能令人不安且难以预料。要提醒自己，在与工作团队适应新的工作方式和工作环境时，如果感到不适，实属正常。每一天都要顺其自然，并注意大家应对变化的不同方式。

## 重塑行事规律

重新确立一套行事规律可有助于重返工作场所或学习适应新的防疫安全方式。这同时也可让您在此期间有机会将一些活动纳入新的例行规程之中。这可能包括使用新的交流方式，从事锻炼、冥想或阅读等活动。

## 留出自我时间

保持了解最新信息、动态变化和优先事项可能会让人感到很累。留出时间用于睡眠、运动，让自己恢复精神，为自己充电，这将有助于应对这种额外的负担。



## 获得相关支持

如果感到忧虑，不要憋在心理，而要寻求支持。这将有助于更快地恢复常态。可向家人和朋友，或者向专业人士寻求支持。我们每个人都会不时需要支持和建议。

## 联系信息

### 雇主及雇员须知

**Safe Work Australia:** 面向雇主和雇员提供的信息、资源和工具包，可帮助确保工作场所的安全。 [www.safeworkaustralia.gov.au](http://www.safeworkaustralia.gov.au)



### 提供咨询和支持的全天候服务

**Head to Health:** 澳大利亚政府的数字精神健康网关提供了一系列信息、建议以及免费和低费率电话和在线精神健康服务的链接。 [www.headtohealth.gov.au](http://www.headtohealth.gov.au)

**Beyond Blue:** Coronavirus Mental Health Wellbeing Support Service 可为一系列精神健康问题提供支持，可通过电话或在线聊天或电子邮件获得支持

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

**Lifeline Australia:** 可随时为难以应对或保持防疫安全的人士提供短期支持的危机支持服务。 [13 11 14](tel:131114) | [www.lifeline.org.au](http://www.lifeline.org.au)

**Kids Helpline:** 免费、私人和保密的电话和在线咨询服务，面向 5 至 25 岁的年轻人。 [1800 55 1800](tel:1800551800) | [www.kidshelpline.com.au](http://www.kidshelpline.com.au)

**Suicide Call-Back Service:** 面向任何有自杀倾向、与有自杀倾向的人士一起生活的人士或有亲人自杀的人士提供的精神健康支持服务。 [1300 659 467](tel:1300659467) |

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

**MensLine Australia:** 面向男性的电话和在线咨询服务。

[1300 78 99 78](tel:1300789978) | [www.mensline.org.au](http://www.mensline.org.au)

**Open Arms:** 退伍军人及家属心理辅导：面向现役军人、退伍军人及其家属提供免费且保密的心理咨询、团体治疗计划以及社区和同伴网络。

[1800 011 046](tel:1800011046) | [www.openarms.gov.au](http://www.openarms.gov.au)

## 面对面的支持

### 全科医生

如果您本人或家人遇到长期的困扰，请向当地全科医生咨询，他们可以为您转介精神健康和其他健康服务。 [www.healthdirect.gov.au/australian-health-services](http://www.healthdirect.gov.au/australian-health-services)

### 心理咨询师

澳大利亚心理学会 (Australian Psychological Society) 提供了一种简单的搜索工具，您可以通过远程医疗与您所在地区的心理咨询师联系。符合 Medicare 资格的澳大利亚人可在新冠疫情期间进行远程医疗咨询。搜索适合您需求的心理咨询师：

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

### headspace

headspace 为 12 至 25 岁的年轻人、其家人和朋友提供免费或低费率的服务。

headspace 在四个关键领域提供整体护理——精神健康、相关身体健康、酒精和其他毒品滥用，以及社会和职业支持。headspace 网站上提供了 headspace 网点的地图。

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

### 澳大利亚原住民指导体验 (AIME)

AIME 是一个想象力课程和辅导计划，旨在让年轻的原住民和托雷斯海峡岛民参与教育并树立理想。

AIME 为大学生和社区大使提供了一个平台，通过指导、辅导、讲习和既定课程，在 33 个地点以及通过在线和与 250 所学校的伙伴关系回馈原住民社区。

<https://aimementoring.com/>

### 积极伙伴关系计划

该计划建立了学校与家长和看护者之间的伙伴关系，旨在改善自闭症学生的教育成果。该计划通过研讨会和在线资源提供最新、相关且基于证据的信息。

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

## 在线资源

### 学生福利中心

学生福利中心 (Student Wellbeing Hub) 为教育工作者、家长和学生提供针对学生年龄的个性化信息。您可获取用平实语言编写的循证实用策略，用于帮助减少儿童和年轻人的焦虑和抑郁风险。 [www.studentwellbeinghub.edu.au](http://www.studentwellbeinghub.edu.au)

### ReachOut

在困难时期，ReachOut 面向年龄在 25 岁以下的年轻人提供帮助，解决日常问题。该网站具有信息资源和自助工具，年轻人可采取实际步骤，了解和管理精神健康。该网站还包括一个安全、匿名且带有支持的空间，可供年轻人与他人交谈并分享当前的各自经历。 [www.au.reachout.com](http://www.au.reachout.com)

### TEN ——关键支持网络

TEN 作为一款应用程序，可支持从事医疗、老年护理和残障服务的医疗专业人员，管理疫情期间的生活和工作。

[下载适用于 Apple 设备的应用程序](#) | [下载适用于 Android 设备的应用程序](#)

## 职业支持与信息

### National Careers Institute

面向年轻人提供毕业后职业道路选择方面的支持

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

### Course Seeker

[www.courseseeeker.edu.au](http://www.courseseeeker.edu.au) 通过统一、可比的方式提供了有关数千种在线课程和校园课程的信息。

### 职业规划

有关职业规划、职业道路和工作过渡的公正信息，请访问 [www.myfuture.edu.au](http://www.myfuture.edu.au)。

### 职业指导

有关支持 15 至 25 岁年轻人规划职业、寻找工作或深造机会的 headspace 数字工作和学习计划，可访问

<https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>