



Sapport dwar is-saħħa mentali u l-benesseri tal-ħaddiema matul il-pandemija tal-COVID-19



Is-saħħa mentali u l-benesseri huma importanti. Is-saħħa mentali tagħna hi parti minn kull wieħed minna. Il-pandemija COVID-19 u l-isfidi l-oħra rriżultaw fejn ħafna nies qed iħossuhom:

- qalbhom sewda
- konfużi
- iffrustrati
- anzjużi
- dipressi
- imħasbin dwar is-sitwazzjoni li dejjem qed tinbidel u x-xewqat biex l-affarijiet imorru lura għan-normal.

Għall-biċċa l-kbira tan-nies, għal issa COVID-19 biddel il-mod kif ngħixu u naħdmu. L-esperjenzi tagħna huma differenti għal ħafna raġunijiet, inkluż fejn ngħixu u t-tip ta' xogħol tagħna. Għal xi wħud ifisser li jkollhom jaħdmu 'l bogħod mill-post tax-xogħol tagħhom, jitgħallmu metodi ġodda biex jibqgħu siguri fuq il-post tax-xogħol jew ilaħħqu mar-restrizzjonijiet tax-xogħol u r-responsabbiltajiet tal-kura. Hi x'inhil l-età jew iċ-ċirkustanzi tiegħek, huwa importanti li tiegħu ħsieb is-saħħa mentali tiegħek u tkun taf x'sapport hemm. Għandu mnejn ikun hemm b'żonn ukoll għajnuna biex issib impjeg ġdid, jew biex tibda tistudja jew titħarreg.



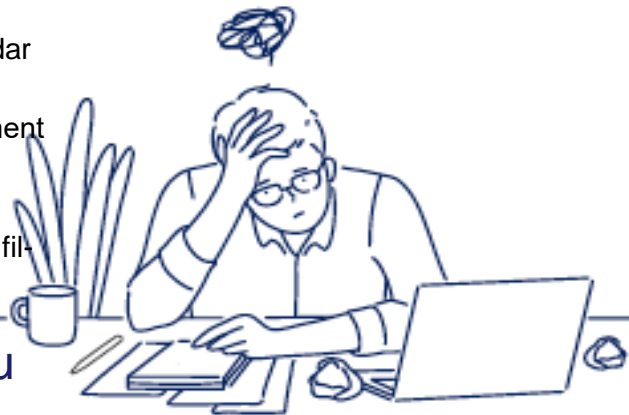
Tmur lura fuq il-post tax-xogħol

Xi wħud kienu kuntenti jaħdmu 'l bogħod mill-post tax-xogħol u għandhom mnejn huma mħasbin dwar meta jkollhom imorru lura fuq il-post fiżiku tax-xogħol. Oħrajn immissjaw il-kuntatt wiċċ imb wiċċ mal-kollegi u għandhom seba' mitt sena biex imorru lura. Hi x'inhi l-perspettiva tiegħek, aħna lkoll għandna bżonn nkunu nafu kif min iħaddimna qed jagħmel il-post tax-xogħol sigur għal COVID u x'imġibiet individwali għandhom isegwu l-impjegati. Jekk hemm bżonn, il-post tax-xogħol tiegħek għandu mnejn ikollu pjan COVIDSafe u tista' tistaqsi lil min iħaddmek għal pjan tiegħu.

Xi wħud huma f'riskju akbar ta' mard aktar serju jekk jiċċappsu bil-COVID-19. Jekk għandek kundizzjoni medika li taħseb li għandha mnejn tpoġġik f'riskju ogħla, kellem lit-tabib tiegħek dwar jekk għandekx tmur lura fil-post tax-xogħol. Int għandek tkellem ukoll lil min iħaddmek, għax huma għandhom bżonn iqisu l-istatus tas-saħħa tiegħek meta jkun qed jassessja jekk hux sigur għalik biex tmur lura.

Min iħaddem għandhom:

- jikkonsultaw lill-ħaddiema dwar il-passi li biħsiebhom jieħdu biex jzommu t-tixrid ta' COVID-19
- jimplimentaw miżuri għad-distanzjar fiżiku bħal ngħid aħna jerġgħu jirrangaw l-għamara biex ixerdu lin-nies jew jillimitaw in-numru tan-nies fuq il-post tax-xogħol f'kwalunke ħin partikolari
- jfakkru lill-ħaddiema biex jipprattikaw iġjene tajba u jipprovdu faċilitajiet tal-iġjene
- jitolbu lill-ħaddiema joqgħodu d-dar meta jkunu morda
- inadfu l-post tax-xogħol regolarment u bir-reqqa
- ifasslu pjan dwar x'ser jagħmlu jekk tfaqqa' l-COVID-19 fil-post tax-xogħol.



Jużaw it-trasport pubbliku biex imorru għax-xogħol

Kulħadd għandu jkompli joqgħod 1.5 metri 'l bogħod mill-oħrajn. Jekk is-servizz li qed tistenna huwa mimli, ara jekk għandekx tistenna għas-servizz ta' wara jekk tista'. Jekk din tidher li ser tkun problema regolari, esplora l-għażliet ma' min iħaddmek, bħal ngħidu taħdem mid-dar, jew tibda aktar kmieni jew aktar tard.

Fejn hemm tixrid baxx komunitarju ta' COVID-19, hu normalment mhux irrakkomandat l-ilbis ta' maskra fil-komunità meta tkun b'saħħtek.

Fejn hemm tixrid għoli komunitarju, int għandek mnejn tagħzel li tilbes maskra jew l-awtoritajiet pubbliċi tas-saħħa għandhom mnejn jitolbuk tilbes maskra. Jekk id-distanzjar fiżiku hu iebes biex iżzommu, pereżempju fuq it-trasport pubbliku, jekk tgħatti wiċċek b'maskra dan jista' jipprovdi protezzjoni ekstra. Żur il-paġna web tal-Maskri tad-Dipartiment tas-Saħħa <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](https://www.safeworkaustralia.gov.au/other-from-coronavirus-covid-19/masks) għal aktar tagħrif. Żur il-websajt ta' Safe Work Australia www.safeworkaustralia.gov.au għal tagħrif dwar l-użu tal-maskri fuq il-post tax-xogħol.

Passi li għandhom jieħdu l-ħaddiema biex jevitaw il-periklu

Kulhadd, kemm jekk ikun fuq il-post tax-xogħol jew jekk ikun barra, għandu jkun COVIDSafe:

- jipprattika iġjene tajba
- joqgħod 1.5 metri 'il bogħod mill-oħrajn meta jista'
- joqgħod id-dar jekk ikun ma jiflaħx
- ikun ittestjat jekk għandu xi sintomi bħal ta' riħ jew tal-influenza.

Jekk inkunu ttestjati meta nkunu morda dan jiżgura li l-awtoritajiet tas-saħħa pubblik jkunu jistgħu jidentifikaw il-virus malajr u jieħdu miżuri biex iwaqqfu t-tixrid.

Jekk ikollok app tal-COVIDSafe dan għandu jgħin lill-awtoritajiet tas-saħħa pubblika jikkuntattjawk aktar malajr jekk int kont f'kontatt mil-viċin ma' xi ħadd bil-COVID-19. Dan ser jgħinek tikseb il-parir li għandek bżonn biex tillimita r-riskju li int ixxerred il-virus fil-komunità tiegħek.

Tieħu ħsieb is-saħħta mentali u l-benesseri tiegħek

Li tieħu ħsieb is-saħħa mentali tiegħek u l-benesseri tiegħek hu importanti daqs is-sigurtà fiżika tiegħek fuq il-post tax-xogħol. Aħna lkoll qed nippruvaw nibnu ħiliet godda biex nibqgħu reżiljenti b'modi li qatt ma kellna qabel. Jekk qed tħossok inkwetat, mhux talli mhix problema li titlob l-għajnuna, imma hi ħaġa essenzjali. Hemm ħafna sapport għall-persuni li qed jiffaċċjaw sfidi differenti u tista' ssib lista fis-sezzjoni tas-sapport tal-fuljett.

Għall-persuni li diġà għandhom mard mentali, hu importanti li jiksbu l-għajnuna. It-trattament u l-kura għandhom mnejn jinbidlu fuq firxa ta' żmien mela uża t-telefown u l-internet biex tibqa' kkonnettjat man-netwerk ta' sapport.

Kommunikazzjoni fuq il-post tax-xogħol

Peress li hemm ħafna affarijiet li qed jinbidlu malajr, hu importanti li tibqa' tikkomunika mal-manijer u t-tim tiegħek. Kun miftuħ u onest dwar it-tħassib tiegħek dwar jekk għandekx tmur lura ix-xogħol jew ix-xogħol innifsu. Dan ser jgħinek tiffaċċja l-problemi, inaqqas il-konflitt u tadatta għall-bidliet.



Tibdil fuq il-post tax-xogħol

Il-bidla tista' tkun skomda u mhux ċerta. Fakkar lilek innifsek li hi haġa normali li ma tħossokx komdu hekk kif int u t-tim jadatta għall-metodi ġodda tax-xogħol u fuq il-post tax-xogħol. Toqgħodx torbot rasek qabel ma taqsamha u qies l-għażliet differenti kif inkampaw.

Ir-rutina tgħin

Jekk toħloq rutina ġdida dan jista' jgħinek tissetilja fuq il-post tax-xogħol jew titgħallem kif tadatta għal modi ġodda ta' COVIDSafe. Hi wkoll opportunità tajba biex taħseb dwar xi attivitajiet li int tixtieq iddaħħal fir-rutina ġdida tiegħek matul dan il-bidu ġdid. Dan jista' jinkludi l-użu ta' modi ġodda ta' komunikazzjoni u attivitajiet bħal eżerċizzju, meditazzjoni jew qari.

Warrab ftit ħin għalik

Li toqgħod aġġornat għall-aħħar tagħrif, tibdil u prijoritajiet dan jista' jgħajjik. Hu importanti li twarrab ħin biżżejjed għall-irquad, l-eżerċizzju u ħin biex tistrieħ u tirriċarġja biex jgħinek timmaniġġja din it-tagħbija ekstra.



Tikseb is-sapport

Li tfittex is-sapport jekk int qed tħossok inkwetat, dan jista' jgħinek terġa' tqum fuq saqajk aktar malajr milli kieku toqgħod iżżomm kolloxx ġo fik. Dan jista' jkun permezz tal-familja u l-ħbieb jew permezz ta' sapport professjonali, imma aħna lkoll għandna bżonn is-sapport u l-parir kultant.

Kuntatti

Tagħrif għal min iħaddem u għall-ħaddiema

Safe Work Australia: tagħrif għal min iħaddem u għall-ħaddiema, riżorsi u kits tal-għodda biex tagħmel il-post tax-xogħol tiegħek sigur.

www.safeworkaustralia.gov.au



Servizzi li joffri pariri u sapport 24/7

Head to Health: Il-mogħdija diġitali tas-saħħa mentali tal-Gvern Awstraljan tipprovdi firxa ta' tagħrif, pariri, u kuntatti għas-servizzi tas-saħħa mentali bit-telefown u onlajn bla ħlas jew bi prezz baxx. www.headtohealth.gov.au

Beyond Blue: Is-Servizz ta' Sapport tal-Benesseri tas-Saħħa Mentali tal-Coronavirus jipprovdi sapport fuq firxa ta' problemi rigward is-saħħa mentali u jista' jinkiseb bit-telefown jew onlajn permezz ta' ċatt jew imejl

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

Lifeline Australia: hu servizz ta' support fi križi li jipprovdi support għal żmien qasir f'kwalunkwe ħin għal persuni li qed isibuha iebsa ikampaw jew joqgħodu siguri. [13 11 14](tel:131114) | www.lifeline.org.au

Kids Helpline: servizz kunfidenzjali, privat u bla ħlas permezz tat-telefown u onlajn li joffri pariri għal żgħażaġh ta' minn 5 sa 25 sena. [1800 55 1800](tel:1800551800) | www.kidshelpline.com.au

Suicide Call-Back Service: għal kulmin qed jaħsibha jekk ineħħix ħajtu b'idejh, min jgħix ma' xi ħadd li qed jaħsibha jekk ineħħix ħajtu b'idejh jew min tilef lil xi ħadd minħabba s-suwicidju, wieħed jista' juża s-Servizz magħruf bħala Suicide Call Back Service. [1300 659 467](tel:1300659467) | www.suicidecallbackservice.org.au

MensLine Australia: servizz ta' pariri bit-telefown u onlajn għall-irġiel. [1300 78 99 78](tel:1300789978) | www.mensline.org.au

Open Arms: Is-Servizz tal-Pariri tal-Veterani u tal-Familji: jipprovdi servizz ta' pariri bla ħlas u kunfidenzjali, programmi ta' kura fi grupp u networks komunitarji u ta' persuni fl-istess grupp lil persuni li għadhom ingaġġati fil-forzi armati, veterani u lill-familji tagħhom. [1800 011 046](tel:1800011046) | www.openarms.gov.au

Support Wiċċ Imb Wiċċ

It-Tabib tal-Familja Tiegħek

Jekk int jew il-familja tiegħek qed tiffaċċjaw inkwiet persistenti, jekk jogħġobkom tkellmu mat-Tabib lokali tal-Familja, li hu mogħdija għas-servizzi tas-saħħa mentali u servizzi oħra tas-saħħa. www.healthdirect.gov.au/australian-health-services

Persuni li joffru Pariri

Is-Socjetà Psikoloġika Awstraljana tipprovdi għodda sempliċi ta' tiftix biex tikkonnettja ma' psikoloġista fiż-zona tiegħek permezz ta' telesaħħa. L-Awstraljani li jistgħu jużaw il-Medicare jistgħu jiksbu konsultazzjonijiet permezz ta' telesaħħa matul l-imxija tal-coronavirus. Fittex servizzi li jgħoddu għalik f': www.psychology.org.au/Find-a-Psychologist

headspace

headspace jipprovdi servizzi bla ħlas jew bi prezz baxx għal żgħażaġh ta' bejn it-12 sa 25 sena, il-familji u l-ħbieb tagħhom. headspace jipprovdi kura ħolistika f'erba' oqsma prinċipali - saħħa mentali, saħħa fiżika relatata, l-użu tal-alkoħol u d-drogi oħra, support soċjali u vokazzjonali. Hemm mappa tas-siti ta' headspace fuq il-websajt ta' headspace. www.headspace.org.au

Australian Indigenous Mentoring Experience (AIME)

L-AIME hi programm ta' kurrikulum immaginatorju u tal-konsulent espert tal-fiduċja li l-għan tiegħu u li jara li żgħażaġh Aboriġeni u tal-Gżejjer tat-Torres Strait jibqgħu jmorru l-iskola u jissodisfaw it-tamiet tagħhom.

L-AIME jipprovdi pjattaforma għall-istudenti tal-università u l-ambaxxaturi komunitarji biex jagħtu lura permezz tal-konsulenti esperti tal-fiduċja, sessjonijiet

tal-privat, workshops u kurrikulum stabbilit, fuq firxa ta' 33 post kif ukoll onlajn u permezz ta' sħubija ma' 250 skola. <https://aimementoring.com/>

Programm ta' Sħubija Pożittiva

Dan il-programm jibni sħubijiet bejn l-iskola u l-ġenituri u l-kerers biex itejjeb ir-riżultati edukattivi tal-istudenti bl-awtiżmu. Jipprovdi tagħrif kurrenti, relevanti, u bbażat fuq l-evidenza permezz ta' workshops u riżorsi onlajn.

www.positivepartnerships.com.au/

Riżorsi onlajn

Hub tal-Benesseri tal-Istudent

Il-Hub tal-Benesseri tal-Istudent jipprovdi tagħrif onlajn li hu speċifiku u mfassal għall-età lill-edukaturi, ġenituri u studenti. Int tista' taċċessja strategji prattiċi, ibbażati fuq l-evidenza b'lingwa ċara biex jgħin inaqas l-anzjetà u d-dipressjoni fost it-tfal u ż-żgħażaġh.

www.studentwellbeinghub.edu.au

ReachOut

ReachOut jgħin dawk li għandhom inqas minn 25 sena rigward mistoqsijiet ta' kuljum matul dawn iż-żminijiet ibsin. Il-websajt fih riżorsi ta' tagħrif u għodda biex tgħin lilek innifsek biex iż-żgħażaġh ikunu jistgħu jieħdu passi prattiċi biex jifhmu u jimmaniġġaw is-saħħa mentali tagħhom. Il-websajt tinkludi wkoll spazju sigur, sapportiv u anonimu għaż-żgħażaġh biex jikkellmu ma' oħrajn u jaqsmu magħhom dak li jkun għaddejin minnu. www.au.reachout.com

TEN – In-Netwerk Essenzjali (The Essential Network)

App li jissapportja professjonisti tas-saħħa li qed jaħdmu fis-servizzi tas-saħħa, tal-kura tal-anzjani u tad-diżabilità biex jimmaniġġjaw il-ħajja u x-xogħol matul COVID-19.

[Niżżel l-app għal Apple](#) | [Niżżel l-app għal Android](#)

Sapport u Tagħrif dwar il-Karrieri

National Careers Institute

Hemm sapport għaż-żgħażaġh biex jinnavigaw għall-mogħdijiet ta' wara l-iskola www.nci.dese.gov.au.

Għal min irid ifittex Kors

Hemm tagħrif dwar eluf ta' korsijiet onlajn u fil-kampus b'mod konsistenti u paragonabbli f'www.courseseeeker.edu.au.

L-Ippjanar tal-Karriera

Hemm tagħrif mhux preġudikat dwar l-ippjanar tal-karriera, mogħdijiet ta' karrieri u tranzizzjoni tax-xogħol f'www.myfuture.edu.au.

Servizz ta' Mentorink tal-Karriera

Hemm tagħrif dwar ix-Xogħol Diġitali headspace u l-Programm tal-Istudju u l-Programm tal-Mentorink tal-Karriera biex jissapportja żgħażaġh ta' bejn il-15-25 sena jippjanaw il-karriera, isibu xogħol jew jaħdmu biex jiksbu aktar edukazzjoni f'<https://headspace.org.au/our-services/digital-work-and-study-service/>