



Managing Through COVID-19

Protecting the mental health of employees who were laid off

Many workplaces were required to close during the COVID-19 pandemic. This adds a level of uncertainty and worry to an already challenging situation. As a business owner, manager or leader, there are steps you can take to support your employees' mental health during this time.

1. **Keep your employees informed about new and upcoming changes as much as possible** -When people are informed of what changes are coming and how things are being addressed, they are better able to cope with the change.
2. **Communicate openly and honestly about the potential for job loss and any plans in place to support your employees** – Transparency is essential to protect the psychological well-being of your staff. People need to know what changes to expect if they are going to be able to develop a plan to manage them.
3. **Inform your employees about the assistance available to them from the [Federal](#), [Provincial](#), and [Municipal](#) governments** – People will feel supported when they know that there are resources available to help them get through this difficult time.
4. **Acknowledge the value of the work that your employees have already contributed to the organization** – Demonstrate the value that your employees have contributed to your organization. For example, let them know that the work they have done has benefited their local community, or your organization, or whatever the appropriate example is for your workplace.
5. **Continue to reach out to your employees during this time** – Where appropriate, keep in contact with your staff. Keep them informed of any changes that they can expect.
6. **Ensure your employees know how to access mental health support**– Let your employees know about existing EAP or EFAP programs that your workplace provides.

For additional supports they can call the [Distress Centre of Ottawa](#) at 613-238-3311 in English or [Tel-Aide Outaouais](#) at 613-741-6433 in French. For more information and resources, visit OttawaPublicHealth.ca/COVIDMentalHealth.

For more information, visit our [Managing Through COVID-19: An Employer's Guide](#).

Surmonter la crise de la COVID-19

Protéger la santé mentale des travailleurs ayant perdu leur emploi

De nombreux lieux de travail ont dû fermer leurs portes en raison de la pandémie de la COVID-19, ce qui aggrave l'incertitude et les inquiétudes liées à une situation déjà difficile. En tant que gestionnaire ou propriétaire d'une entreprise, voici des mesures que vous pouvez prendre pour protéger la santé mentale de vos employés.

1. **Tenez vos employés au courant des changements nouveaux et à venir, autant que possible** – Quand ils sont au courant des changements à venir et des moyens qu'on prend pour intervenir, les employés sont mieux en mesure de s'adapter à ces changements.
2. **Parlez ouvertement et honnêtement de la possibilité que les employés perdent leur emploi et des plans adoptés pour les aider** – La transparence est essentielle pour protéger le bien-être psychologique de vos employés. S'ils savent à quoi s'attendre, ils seront en mesure de se doter d'un plan qui leur permettra de gérer le changement.
3. **Faites connaître à vos employés l'aide qui leur est offerte par le [gouvernement fédéral](#), le [gouvernement provincial](#) et la [Ville](#)** – Les employés ont le sentiment d'être épaulés quand ils savent qu'on leur offre des ressources pour les aider à traverser cette période difficile.
4. **Sachez reconnaître l'importance du travail que vos employés ont fait pour l'organisation** – Soulignez la valeur de la contribution de vos employés à votre organisation. Faites-leur savoir que leurs efforts ont apporté des bienfaits à leur communauté ou à votre organisation, par exemple (selon la fonction de votre milieu de travail).
5. **Restez en contact avec vos employés** – Au besoin, continuez de communiquer avec les membres de votre personnel et avisez-les de tout changement à venir.
6. **Assurez-vous que vos employés savent comment obtenir du soutien en santé mentale** – Rappelez à vos employés l'existence du PAE ou du PAEF offert au travail.

Pour obtenir de l'aide supplémentaire, ils peuvent téléphoner au [Distress Centre of Ottawa](#) au 613-238-3311 (en anglais) ou à [Tel-Aide Outaouais](#) au 613-741-6433 (en français). Pour obtenir des renseignements et des ressources, visitez le site SantePubliqueOttawa.ca/COVIDSanteMentale.

Pour en savoir plus, consultez le guide [Surmonter la crise de la COVID-19 : guide de l'employeur](#).

