



Managing Through COVID-19

Protecting the mental health of essential workers

The COVID-19 pandemic is a challenging time for many people in our community. There is a lot of worry and concern about getting sick, loved ones getting sick, and an uncertainty about the future. However, our essential workers, from frontline healthcare, to grocery store workers, to garbage collectors, to postal workers are continuing to go to work to support our community. We all thank you!

Now, more than ever, it is vital to make sure that as an employer or leader you are protecting the mental health and safety of essential workers. Here are some suggestions of how to support your employees.

1. **Set up your workplace to allow for physical distancing** – Be clear and direct about the steps you are taking to keep employees and members of the community you serve safe.
2. **Follow recommendations from trusted sources such as Ottawa Public Health to ensure that your workplace is taking appropriate precautions** – Ottawa Public Health has developed a website that provides up-to-date information to [workplaces during the pandemic](#).
3. **Designate a ‘safe room’ where employees can go** – In this time, more than ever, people need to take a step away from this current reality. A quiet space to collect themselves and to take time for themselves can give them the opportunity to decompress and to be able to continue working.
4. **Encourage employees to take their days off** – Many people are working long hours during the pandemic. This makes the time that they do take off that much more critical to both their mental and physical health.
5. **Acknowledge the work and dedication that your employees demonstrate** – Essential workers of all kinds are showing everyone just how much we rely on them. It is important now, and every day to let them know that they are appreciated, and we are all grateful.
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 essentiels

La pandémie de la COVID-19 est une période difficile pour beaucoup de gens. De nombreuses inquiétudes nous gagnent : nous ou nos proches pouvons tomber malades, et l'avenir est incertain. Malgré cela, les travailleurs essentiels, comme le personnel de la santé de première ligne, le personnel des épiceries, les éboueurs et les travailleurs des postes, continuent de travailler pour le bien de notre communauté. Nous les remercions tous!

Aujourd'hui plus que jamais, protéger la santé mentale et physique des travailleurs essentiels est crucial. Voici ce que peuvent faire les employeurs et les gestionnaires pour soutenir leurs employés.

1. **Aménagez votre milieu de travail pour promouvoir la distanciation physique** – Communiquez clairement et directement les mesures que vous adoptez pour protéger les employés et les membres de la communauté que vous servez.
2. **Suivez les recommandations d'organismes fiables, dont Santé publique Ottawa, pour vous assurer que votre lieu de travail prend les précautions nécessaires** – Santé publique Ottawa a créé un site Web offrant des renseignements à jour [sur la pandémie à l'intention des lieux de travail](#).
3. **Désignez un « lieu sûr » pour les employés** – Les travailleurs ont plus que jamais besoin de prendre du recul par rapport à la réalité actuelle. Un lieu tranquille pour se recueillir et prendre du temps pour soi peut leur donner l'occasion de décompresser et d'être en mesure de continuer à travailler.
4. **Encouragez les employés à prendre leurs jours de congé** – Bien des gens font de longues heures de travail pendant la pandémie, et les congés qu'ils prennent contribuent d'autant plus à leur santé mentale et physique.
5. **Sachez reconnaître l'ardeur au travail dont vos employés font preuve** – Nous constatons tous à quel point nous avons besoin des travailleurs essentiels, peu importe leur rôle. Il est donc important de leur faire savoir tous les jours qu'ils sont importants et que nous leur en sommes tous reconnaissants.
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](#).