



## Managing Through COVID-19

### Protecting the mental health of employees returning to work

As workplaces begin to reopen, many people will feel a sense of hope. However, there may also be a level of worry and concern that comes with the reopening. This is especially true for employees returning to work. As a leader in your workplace there are things that you can do to reduce your employee's anxiousness or concern and help to protect their mental health.

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. **Acknowledge the efforts made by your employees to adapt** – In order to protect everyone's health and safety, changes to the work environment must occur. However, it is important to recognize and appreciate the flexibility and resilience of your employees.
4. **Foster an environment of trust and respect to ensure that employees voice their concerns** – Ask your employees to report any concerns they may have about their current working conditions and act on those concerns.
5. **Discuss the possibility of flexible work arrangements** – Your employees may be balancing demands in their personal lives that they did not have to before the COVID-19 pandemic. Discuss ways to help balance these demands.
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 on supporting employees' mental health, visit our [Managing Through COVID-19: An Employer's Guide](#).

# Surmonter la crise de la COVID-19

## Protéger la santé mentale des employés à leur retour au travail

Les milieux de travail commencent à rouvrir, ce qui donnera un sentiment d'espoir à plusieurs, mais possiblement aussi d'inquiétude. C'est particulièrement vrai pour les employés qui retournent au travail. En tant que gestionnaire, voici des moyens que vous pouvez prendre pour alléger les inquiétudes de vos employés et protéger leur santé mentale.

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. **Sachez reconnaître les efforts que vos employés font pour s'adapter** – Pour protéger les gens et leur santé, il faudra apporter des changements à l'environnement de travail. Il est donc important de souligner la flexibilité et la résilience dont font preuve vos employés.
4. **Créez un environnement qui inspire la confiance et le respect pour permettre aux employés d'exprimer leurs inquiétudes** – Demandez à vos employés de signaler toute préoccupation par rapport à leur environnement de travail actuel et agissez en conséquence.
5. **Discutez de la possibilité d'adopter des modalités de travail flexibles** – Vos employés peuvent avoir des obligations dans leur vie personnelle qu'ils n'avaient pas avant la pandémie de la COVID-19. Discutez avec eux de façons de les aider à trouver l'équilibre.
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](http://SantePubliqueOttawa.ca/COVIDSanteMentale).

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