



Managing Through COVID-19

Protecting your employees' mental health while working from home

During COVID-19 many workplaces have made significant changes to how they work. For some workplaces, this means having employees working from home. Teleworking allows employees to be productive and continue to contribute to their employer. However, working from home can be challenging for some.

Many employees may not have a designated office space or the tools and resources they need to work from home. Many employees will be balancing childcare or other caregiver roles and responsibilities. Still others might find themselves working at home with no interaction with any of their loved ones. Now, more than ever, is the time to protect your employees' mental health and safety.

1. **Ensure your employees have the tools and resources they need to continue to do their job** – For many employees, working from home is a new experience. Ensure that your employees have the tools that they need to continue to do their jobs to the best of their abilities.
2. **Acknowledge the work and effort that your employees are putting into adapting to this new situation** - Many people find change to be difficult. This current situation is a change that no one anticipated, and it is important to acknowledge and thank your employees for their efforts.
3. **Acknowledge the importance of the sacrifices your employees are making by working from home** – Let your employees know that you see and acknowledge the challenges they are going through by teleworking. However, also let them know that there is meaning and purpose behind why they are doing this. We are all in this together.
4. **Encourage patience and humour from all your employees while adjusting to telework** – This current situation is not normal, and everyone copes with stress and change differently. Remind your employees to be patient with themselves and their co-workers.
5. **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](https://www.ottawapublichealth.ca/distress-centre) at 613-238-3311 in English or [Tel-Aide Outaouais](https://www.ottawapublichealth.ca/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 employés en télétravail

En raison de la pandémie de la COVID-19, beaucoup d'employeurs ont considérablement changé les méthodes de travail. Dans certains cas, les employés ont dû commencer à travailler à la maison. Le télétravail permet aux employés de rester productifs et de continuer à contribuer aux activités de leur organisation. Par contre, cette nouvelle situation peut être difficile à vivre.

Beaucoup d'employés n'ont pas d'espace réservé au travail ni les outils et ressources nécessaires à la maison. Nombre d'entre eux doivent aussi prendre soin d'enfants ou d'autres proches, ce qui entraîne de nouvelles responsabilités. D'autres se retrouveront seuls à la maison, privés de contact avec leurs êtres chers. Aujourd'hui plus que jamais, protéger la santé mentale et physique de vos employés est crucial.

1. **Assurez-vous que vos employés ont les outils et les ressources dont ils ont besoin pour continuer à travailler** – Beaucoup d'employés font du télétravail pour la première fois. Veillez à leur fournir tous les outils nécessaires pour qu'ils continuent d'exercer leurs fonctions au mieux de leurs capacités.
2. **Sachez reconnaître l'ardeur au travail dont vos employés font preuve pour s'adapter à cette situation nouvelle** – Le changement en général est difficile pour nombre de gens, et la situation actuelle est un changement que personne n'a vu venir. Il est important de souligner les efforts de vos employés et de les remercier.
3. **Sachez reconnaître l'importance des sacrifices que font vos employés en télétravail** – Faites savoir à vos employés que vous êtes parfaitement conscient des difficultés que leur occasionne la situation. Or, il faut aussi leur dire que le télétravail a une raison d'être et répond à un besoin. Nous sommes tous solidaires.
4. **Encouragez la patience et l'humour chez tous vos employés pendant qu'ils s'adaptent au télétravail** – La situation actuelle n'est pas normale, et chacun s'adapte différemment au stress et au changement. Rappelez à vos employés de faire preuve de patience, envers eux-mêmes et envers leurs collègues.
5. **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](#).