

Pran Swen Byennèt Emosyonèl Ou: Ti konsèy pou Travayè Swen Sante yo pandan COVID-19

Pandemi COVID-19 la mete tansyon sou lavi chak jou. Tout moun New York ap eseye pwoteje tèt yo ak pwòch yo, pandan y ap simonte doulè pèt manm kominote yo epi kontinye elwayman fizik yo. Anplis de sa, ensidan ki sot pase yo tankou tansyon ekonomik, britalite lapolis ak plis sansibilizasyon sou inegalite rasyal ajoute plis toujou sou tan trè difisil sa a. Travayè swen sante yo, ki gen ladan pwofesyonèl swen klinik yo, administratè yo ak anplwaye antretyen yo, ap konfwonte estrès ak defi inik. Li enpòtan anpil pou n sipòte byennèt fizik ak mantal travayè swen sante yo pou n ka ralanti pwopagasyon viris la epi pwoteje kominote nou yo. Konnen fason estrès afekte travayè swen sante yo nan fason inik ka ede yo simonte yo pandan moman difisil sa yo.

Estrès ki lye ak COVID-19 nan anviwònman kote y ap bay swen sante yo

- **Enfòmasyon k ap evolye:** Sa a se yon nouvo viris ke yo pa te jwenn avan nan moun. Travayè swen sante yo dwe adapte yo ak mizajou k ap chanje rapidman nan direktiv klinik yo.
- **Mank anplwaye:** Tank travayè swen sante yo ap tonbe malad oswa pran konje pou yo ka pran swen timoun oswa manm fanmi yo ki malad, anplwaye yo ap deplizanpli sou plis presyon.

Estrès ki lye ak COVID-19 nan travayè k ap bay swen sante yo

- **Risk pou enfeksyon:** Tout travayè swen sante yo, ki gen ladan travayè swen lakay yo ak moun ki nan anviwònman ki baze sou kominote yo gen plis risk pou enfeksyon. Travayè yo ka bezwen chwazi ant riske sante yo, ki gen ladan pwoteje fanmi yo, ak potansyèlman pèdi revni yo.
- **Kantite travay:** Anpil travayè swen sante ap travay plis woulman oswa woulman ki pi long, kote y ap fè travay ki andeyò wòl abityèl yo epi yo ap fè fas a plis travay pou yo fè. Travayè swen sante yo gen lòt responsablite andeyò espas travay la ki ka ogmante pandan pandemi an.
- **Kantite pasyan:** Estrès ki lye ak bezwen potansyèl pou pran desizyon difisil konsènan fason pou itilize tan ak resous yo ka akablan.
- **Estrès fizik:** Travayè swen sante yo ka santi doulè fizik ki lye ak lefèt ke y ap travay woulman ki pi long, akòz pwa ekipman pwoteksyon yo mete yo ak woutin ak pwotokòl yo k ap chanje de tanzantan.
- **Kantite lanmò:** Pran swen pasyan ki malad grav epi wè moun k ap mouri devan w ka difisil. Travayè swen sante yo ka eksprime santiman kòlè, enpwisans, oswa pèt kontwòl.
- **Nouvo anviwònman:** Pwofesyonèl swen sante yo kapab ap travay nan nouvo anviwònman epi fè ale vini sou nouvo wout oswa ak diferan metòd transpò piblik; kèk nan yo te travay kòm volontè nan nouvo anviwònman oswa yo te retounen soti nan

retrèt. Pou anpil moun, nouvo anviwònman an poukont li kapab ajoute yon eleman estrès.

- **Estrès finansye:** Pèt revni youn oswa plis nan manm fanmi an ka fè li difisil pou travayè swen sante yo pran konje maladi pou tèt yo, pou yo kapab sipòte manm fanmi yo.

Fason pou jere estrès

Yo prevwa w ka gen reyaksyon emosyonèl fas a sitiyasyon estresan yo tankou nouvo kriz sante sa a. Li enpòtan pou w sonje pran swen tèt ou pou w ka kontinye pran swen lòt moun. Byenke gen anpil bagay ke w p ap ka kontwole, konsantre sou bagay ke w ka kontwole yo pou ede w jere estrès ak anksyete epi ankouraje rezistans.

- **Santi santiman w yo.** Rekonèt lè w santi w tris, fache, fistre ak fatige. Li natirèl pou w santi santiman sa yo akablan pafwa. Rekonèt kisa w santi nan moman an epi konnen ke sa pa pwoblèm.
- **Siveye sante fizik ak sante mantal ou pou kont ou.** Obsève chanjman ki ka endike maladi fizik oswa ogmantasyon anksyete oswa depresyon. Y ap ofri sèvis gratis sou entènèt oswa pa mwayen aplikasyon yo (apps) ki ka ede ak soutyen pou plèn konsyans ak sante mantal. NYC Well ofri divès aplikasyon pou ede byennèt ak sipò emosyonèl ki ka ede w simonte sitiyasyon an. Vizite "App Library" (Bibliyotèk Aplikasyon) nan nyc.gov/nycwell pou zouti anliy yo pou ede ou jere sante w ak byennèt emosyonèl ou. Verifye ak patwon w pou sèvis sipò ki ka disponib pou anplwaye yo.
- **Pran poz jan w kapab.** Menm si se jis pou yon minit oswa de minit, pèmèt tèt ou fè yon ti kanpe epi rekonsantre w sou kote w ye a, kòman w santi w ak kisa w dwe fè apre. Respirasyon ak lòt egzèsis pou favorize plèn konsyans yo ka ede kalme anksyete w epi retabli konsantrasyon lè w santi w akable.¹
- **Pran w ti poz nan fè nouvell.** Rezève tan pou aktivite lwazi ak detant andeyò travay ak nouvell ki gen rapò ak COVID-19.
- **Asire w manje ak dòmi regilyèman.** Nan sitiyasyon estresan yo, nou souvan bliye bezwen ki pi fondamantal nou yo. Kreye tan pou pran bon repo, manje aliman ki bon pou lasante, epi fè aktivite fizik.

Rete konekte

Li enpòtan pou w rete konekte ak pwòch ou yo ak rezo sipò w yo.

- **Pran nouvell fanmi w, zanmi w yo ak pwòch ou yo.** Itilize imèl, mesaj tèks, konvèsasyon nan videyo, oswa rezo sosyo yo. Yon ti salitasyon ka raple w ke moun yo rekonesan pou travay di w ap fè a ak angajman w pran an.
- **Pran nouvell kòlèg ou yo pandan y ap travay.** Pale ak sipèvizè ak kòlèg ou yo, rekonèt tout moun pataje estrès la, epi youn soutni lòt.

¹**Respirasyon:** Rale souf ou dousman, pwofon. Enspire souf ou antre nan nen w epi ekspire souf ou deyò nan bouch ou. Obsève jan vant ou agrandi pandan w ap enspire, epi santi jan l ratresi pandan w ap ekspire souf ou deyò. Refè l ankò.

Plèn konsyans: Se pratik pou w konplètman konsyan ak prezan. Pran fondasyon w nan tan prezan lè w prete atansyon a anviwònman ozalantou w aktyèlman la. Pa egzanp, pran tan pou w obsève senk bagay ou wè, kat bagay ou santi, twa bagay ou tande, de bagay ou pran sant yo ak yon bagay ou goute.

- **Idantifye epi itilize rezo sipò w la.** Konnen kiyès pou w kontakte lè w santi w tris oswa fache oswa ou bezwen pran yon poz. Idantifye aktivite ki ede ou fè fas ak santiman espesifik epi pataje sa yo ak moun ou santi ou alèz kontakte pouke rezo sipò ou a pare pou reponn lè sa nesèsè.

Kreye yon anviwònman travay favorab.

Anpil nan règleman ak pwosedi sou nòm yo ap evloje de tanzantan pou yo ka satisfè bezwen repons a COVID-19 yo. Sa ka lakoz konfizyon ak plis estrès. Lidèchip la dwe bay sipò anplis pou ede redui santiman sa yo.

- **Kominike ak anplwaye yo nan fason ki klè epi souvan.** Rekonèt ke bagay yo ap chanje konstaman men bay mesaj ki koyeran epi byen klè tank sitiyasyon yo ap evolye. Ankouraje yon santiman trankilite ak sekirite pandan w ap rekonèt sikonstans difisil yo.
- **Rekonèt preyokipasyon anplwaye yo.** Asire w anplwaye yo santi yo tandè yo epi yo reponn a preyokipasyon yo. Ou dwe klè sou estati mezi pwoteksyon yo, ki gen ladan PPE yo, pwotokòl pou pasyan yo ak atribisyon resous yo. Gendwa pa gen yon repons pou tout kesyon, men yo dwe toujou tandè tout kesyon yo.
- **Rekonèt ak reponn a diferans sante ant moun New York ki Nwa ak Latino/a yo:** Rekonèt ke pousantaj enfeksyon ak lanmò ki asosye ak COVID-19 yo te pi wo pami moun New York ki Nwa ak Latino/a yo a anplwaye ou yo. Asire w ke yo pale sou pwoblèm anplwaye Nwa ak Latino/a yo epi adrese yo pou reponn a inegalite sa yo.
- **Rekonèt ak reponn a ensidan twomatizan vyolans lapolis ak manifestasyon pou reklame jistis:** Li enpòtan pou adrese ensidan ki patikilyèman twomatizan de britalite lapolis ak manifestasyon pou konfwonte twomatism istorik ak aktyèl ke Nwa, Endijèn ak lòt moun ki gen koulè te viv. Li enpòtan tou pou rekonèt enkyetid emosyonèl anplwaye genyen konsènan manifestasyon kont ensidan britalite lapolis yo, enjistis rasyal ak inegalite anplis laperèz pou pwòp sekirite yo ak pa moun ki pwòch yo. Bay anplwaye yo tan pou yo chagren epi pran swen tèt yo.
- **Ofri fòmasyon ak opòtinite pou jesyon estrès yo.** Enkòpore zouti jesyon estrès yo nan pwotokòl nòm yo. Bay debouchè ak resous pou anplwaye yo resevwa sipò pou sante mantal, ki gen ladan opòtinite pou patisipe yon fason anonim. Ankouraje anplwaye yo jwenn aksè a resous kòm yon pratik regilye pou pran swen pwòp tèt yo.

Sipò ak enfòmasyon anplis

- Pou w jwenn enfòmasyon anplis sou estrès ak anksyete, ki gen ladan ti konsèy sou fason pou w simonte ak rete konekte ak enfòmasyon sou dèy ak pèt, vizite nyc.gov/health/coronavirus.
- Depatman Jèn ak Devlopman Kominotè NYC (NYC Department of Youth and Community Development) ofri resous pou tout laj sou ki jan pou pale sou diskriminasyon rasyal. Vizite nyc.gov epi chèche "[talking about racism](#)" (pale de diskriminasyon rasyal).
- Vizite RaceForward.org epi li [apèl a aksyon](#) yo pou planifikasyon ijans ekita sou ras pou adrese enpak sou moun ak kominote ki gen koulè yo.
- NYC Well ofri plizyè aplikasyon pou ede ak byennèt ak sipò emosyonèl ([aplikasyon](#)) ki ka ede w simonte sitiyasyon an. Anpil nan resous sa yo ofri sèvis premye plan, gratis pou

travayè swen sante yo. Si w santi sentòm estrès ou yo vin akablan, kontakte NYC Well pou w ka pale ak yon konseye fòmè, 24 èdtan pa jou sèt jou lasemèn (24/7), nan plis pase 200 lang. Rele 888-692-9355 oswa fè konvèsasyon sou entènèt nan nyc.gov/nycwell.

- Liy Asistans pou Sipò Emosyonèl pandan COVID-19 Eta New York la gen anplwaye pwofesyonèl volontè ki resevwa fòmasyon espesyal pou bay sèvis sa yo. Y ap la pou yo tandè w, ba w sipò ak referans ant 8 a.m. a 10 p.m., sèt jou lasemèn nan 844-863-9314.
- Liy Asistans pou Pwoteksyon Anplwaye (Worker Protection Hotline) disponib si w gen kesyon sou direktiv pou reyouvèti, sante ak sekirite nan anviwònman travay yo, oswa pou w rapòte yon anplwaye ki pa swiv egzijans reyouvèti yo. Rele **311** oswa 212-436-0381.
- Pou moun k ap viv andeyò NYC, Liy Asistans nasyonal pou Detrès nan Ka Katastwòf (Disaster Distress Helpline) la disponib 24/7 ak sipò emosyonèl ak konsèy pou kriz pou nenpòt moun ki ap fè fas a detrès oswa lòt enkyetid sou sante mantal ki gen rapò ak pandemi COVID-19 la. Apèl (800-985-5990) ak tèks (tèks "TalkWithUs" nan 66746) yo reponn pa konseye ki resevwa fòmasyon ki pral koute enkyetid moun kap rele a, eksplòre opsyon sipò pou fè fas ak lòt sipò ki disponib, epi yo ofri referans a resous kominotè pou swen swivi ak sipò.

Depatman Sante NYC la gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye. 7.21.20