

COVID-19 İşVERENLER VE ÇALIşANLAR İÇİN BİLGİ NOTU

COVID-19(Koronavirüs) salgını ile birlikte birçoğumuzun hayatında çok fazla şey değişti. Çalışma koşullarımız ve çalışma şeklimizdeki bu değişiklikler konusunda zaman zaman endişe hissediyor ve kendimizi sakin tutmakta zorlanabiliyoruz.

Bu dönemde ruh sağlığımızı nasıl koruyacağımız, en az fiziksel sağlığımız kadar önemli.

Kendimiz, çalışanlarımız ve iş arkadaşlarımızın iyilik hali için yapabileceğimiz şeyler var:



COVID-19 İŞVERENLER VE ÇALIŞANLAR İÇİN BİLGİ NOTU

İşveren ya da Yönetici İseniz;

- İşyerinizde COVID-19 (Koronavirüs) salgını ile ilgili alınan önlemler konusunda tüm çalışanlarınızı bilgilendirin. Herkesin sağlığı için çalışırken alınması gereken önlemlere ve gerekli alışkanlıklara (el yıkama, dezenfektan kullanımı vb) teşvik edin.
- Risk grubu altındaki çalışanlarınızın (kronik hastalığı olanlar, bakım verme yükümlülüğü olan vb) uzaktan/esnek çalışmaları için destek olun.
- Çalışanlarınızın iletişim bilgilerinin güncel olduğundan emin olun.
- Olası enfekte olma durumlarında prosedürler konusunda net olun ve kamu otoritelerini takip edin.
- Bu dönemde neleri yapabileceğiniz konusunda gerçekçi olun.
- Çalışma saatlerini kontrol altında tutun ve iş-özel yaşam dengesine daha çok dikkat edin.
- Çalışanlarınız için destek programları oluşturun.
- Olumlu bir iş / yaşam dengesi için çaba gösterin.

Kendiniz için;

- Çalışırken minimum 30 dakikalık öğle yemeği ve mümkünse temiz hava molası verin. Kendinize iyi bakmanız ekibinizi doğru desteklemek için size güç verecektir.
- Uzaktan çalışan bir ekibiniz var ise; ekibinizle teknolojiye faydalanarak planlama ve sohbet toplantıları için zaman ayırın. Uzaktan çalışırken sizin için en doğru yolu bulmak zaman alabilir, kendinize ve ekibinize zaman tanıyın.
- Sizin ve ekibinizin iyi hissetmesi için ek desteklere ihtiyacınız olabilir. Bu konuda işyerinizin bir planınızı oluşturun ya da bu sürede destek alınabilecek kaynakları belirleyin. Ekibinizin bu destekleri kullanması için onları teşvik edin.

ÇALIŞIYORSANIZ;

- İşyerinizde COVID-19(Koronavirüs) salgını ile ilgili alınan tüm önlemlere uyun.
- İyi beslenin, uyku düzeninize dikkat edin ve fiziksel sağlığınıza özen gösterin.
- İş dışı zamanlarda ve bilgi alma ihtiyacı dışında teknoloji ile ilişkinizi sınırlı tutmaya çalışın.
- İş yaşamınız dışındaki ilgi alanlarınızı koruyun.
- Ruh sağlığınızla ilgili sorun olduğunuzu düşünüyorsanız destek ve yardım kanallarına başvurun.
- Yardım istemekten korkmayın. Bilgi ve destek hizmetlerine erişin.

