

Petua untuk kembali ke tempat kerja yang lancar atau kerja hibrid



Selepas berada di rumah untuk jangka masa yang lama akibat wabak itu, ramai orang mula kembali ke tempat kerja mereka. Walaupun sesetengah orang meraikan kepulangan, yang lain tidak. Realitinya, walau apa pun situasi anda, kembali akan menjadi pelarasan untuk anda dan rakan sekerja anda.

Berikut ialah beberapa perkara yang perlu dipertimbangkan untuk membantu menjadikan peralihan yang lebih mudah bagi semua orang.

Bersikap belas kasihan. Setiap orang bertindak balas untuk berubah secara berbeza. Ketahuilah bahawa rakan sekerja akan mempunyai tindak balas dan emosi yang berbeza. Ada yang akan berasa tidak sabar untuk menyambung semula. Ramai yang akan mengalami emosi yang bercampur baur.

Selain itu, bagi sesetengah orang, kembali bekerja akan menimbulkan emosi seperti tekanan dan keresahan. Di tempat kerja, mereka mungkin mudah jengkel, letih atau menghadapi masalah untuk memberi tumpuan. Dalam beberapa kes, mereka mungkin mengalami kemurungan, keletihan atau gangguan tekanan selepas trauma (post-traumatic stress disorder, PTSD). Beralih ke rutin baharu boleh menyusahkan ramai. Jika anda menyedari tentang rakan sekerja yang sedang bergelut, anda mungkin mahu mendaftar masuk secara diam-diam dengan mereka. Bergantung pada peranan anda, galakkan mereka

untuk berhubung dengan pengurus mereka atau mendapatkan bantuan. Program bantuan pekerja adalah tempat terbaik untuk bermula.

Tahu apa yang boleh dijangkakan. Ketahui tentang mana-mana dasar langkah berjaga-jaga keselamatan COVID-19 yang mungkin telah dilaksanakan oleh organisasi anda.. Dengan cara ini, anda akan memahami langkah-langkah pencegahan yang sedang diambil, dan langkah-langkah yang anda dijangka akan lakukan Contohnya, berbincang dengan pengurus anda tentang cara ruang kongsi harus digunakan, jika orang ramai boleh terus menyertai mesyuarat secara maya, dsb. Semakin anda tahu perkara yang diharapkan, semakin bersedia anda.

Menghormati pilihan masing-masing. Sesetengah orang menyesuaikan diri dan berasa lebih selesa daripada orang lain, walaupun pada masa tanpa wabak.

Organisasi yang berbeza mungkin mempunyai peraturan yang berbeza, dan peraturan ini mungkin berubah mengikut masa. Jadi, selagi rakan sekerja anda mematuhi garis panduan ini, hormati pilihan mereka sebagai pilihan mereka sendiri. Jika mereka tidak mengikuti mereka, pertimbangkan untuk menanganinya secara sopan dan bijaksana dengan rakan sekerja anda, atau bercakap dengan pengurus mengenainya.

Selain itu, jika ia membuatkan anda berasa lebih selesa untuk berwaspada walaupun terdapat garis panduan, teruskan memakai topeng, kerap mencuci tangan dan mengamalkan penjarakan sosial, walaupun orang lain tidak.

Gunakan akal fikiran. Sama ada COVID-19 atau tidak, jika anda sakit, tinggal di rumah - dan jadilah sokongan jika dan apabila rakan sekerja memilih untuk tidak sakit di rumah. Tambahkan pilihan video atau telefon pada mesyuarat, jadi rakan sekerja boleh memilih untuk mendail masuk dari rumah jika mereka berasa tidak sihat. Ini akan membantu menghentikan potensi penyebaran penyakit dan mempromosikan kesihatan dan kesejahteraan untuk anda semua.

Tenangkan fikiran anda. Luangkan masa untuk melakukan perkara yang membuatkan anda berasa tenang, rileks atau gembira. Begitu juga, kenal pasti perkara yang anda tidak dapat mengawalinya dan lakukan yang terbaik untuk menerimanya. Fikirkan tentang semua perkara yang boleh anda kawal juga. Jika anda mengalami kerisauan, dapatkan bantuan. Bercakap dengan doktor anda, atau hubungi program bantuan pekerja syarikat anda untuk mengetahui tentang penjagaan kesihatan, penjagaan anak dan sumber lain yang tersedia untuk anda.

Cari rutin anda. Sambil anda mudah membuat rutin baharu, adalah penting untuk mewujudkan beberapa amalan sihat seperti mengekalkan jadual tidur yang tetap, menyediakan makanan yang sihat untuk dibawa ke tempat kerja dan menjadualkan rehat kecil sepanjang hari anda. Jika anda tidak selesa dalam sesetengah situasi yang pernah menjadi sebahagian daripada kehidupan kerja biasa anda, jangan paksa diri anda. Dan jika anda memerlukan sokongan tambahan, perkhidmatan seperti program bantuan pekerja boleh membantu menghubungkan anda dengan sokongan tersuai agar sesuai dengan keperluan anda.



Jika anda memerlukan sedikit sokongan lagi, hubungi Program Bantuan Pekerja anda.

SUMBER:

Tujuan semula daripada:
<https://www.liveandworkwell.com/content/en/member/article.16169.html> Accessed 3.30.22

Optum brochure: WF4045877_208281-032021_Vaccines-ReturntoWork_EN_US

Dirujuk sumber tambahan:

National Library of Medicine, "Six Key Advantages and Disadvantages of Working from Home in Europe during COVID-19."
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7917590/> Accessed 3.30.22

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Jika dalam kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di U.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2022 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. WF7172385 218903-042022 OHC