

Maintenir une bonne santé à votre retour au travail

Avec l'apparition soudaine de la pandémie mondiale de coronavirus, nous avons dû nous adapter rapidement aux changements apportés à nos activités quotidiennes, à nos responsabilités personnelles et professionnelles et à notre situation financière. Lorsque vous retournerez à votre bureau ou votre chantier, il vous faudra, une fois de plus, ajuster vos activités quotidiennes et gérer vos responsabilités professionnelles et personnelles, tout en composant avec l'incertitude quant à ce que nous réserve l'avenir. AECOM est là pour vous aider, vous et votre famille, pendant cette transition. Ce guide peut vous aider à vous adapter au retour à votre lieu de travail en mettant l'accent sur votre mieux-être personnel physique, émotionnel, financier et social.

Pour connaître d'autres moyens de rester en bonne santé, notamment les ressources publiques locales qui peuvent être à votre disposition, consultez le [site Web du gouvernement du Canada](#), ou le site Web de santé publique de votre pays. Pour de plus amples renseignements sur les lignes directrices et procédures d'AECOM en temps de pandémie, veuillez consulter la Procédure en cas de pandémie mondiale [ici](#).





Sentez-vous bien physiquement

- **Restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien.** Avant de quitter votre domicile pour vous rendre à votre bureau ou sur un chantier, veuillez vérifier votre température, et assurez-vous de vous conformer au plan de préparation approuvé de votre milieu de travail concernant ce que vous devez faire en cas de fièvre. Même si vous ne faites pas de fièvre, restez à la maison si vous ne vous sentez pas bien. Soignez-vous et faites de votre mieux pour rester à l'écart des autres. Pour obtenir des renseignements sur les congés de maladie et les régimes de soins de santé, veuillez communiquer avec votre représentant des RH, consulter les politiques et procédures applicables sur la [plateforme du système de management intégré \(IMS\) d'AECOM](#) ou vous rendre sur [Mes RH](#).
- **Protégez-vous et protégez les autres.** Respectez la distanciation sociale et suivez le plan de préparation approuvé de votre milieu de travail afin de réduire les risques de contaminer d'autres personnes.
- **Mangez en pleine conscience.** Apportez un dîner santé et quelques collations saines de la maison, ainsi que vos propres ustensiles, assiettes, tasses et bouteille d'eau réutilisable. (Il est préférable d'éviter les services alimentaires partagés pour le moment.) Choisissez des repas et des collations riches en micronutriments, qui contribuent à renforcer votre système immunitaire. Veillez également à boire beaucoup d'eau tout au long de la journée (il est recommandé de boire huit verres d'eau par jour). Non seulement l'eau potable étanche votre soif, mais elle vous aide également à rester en bonne santé en éliminant les toxines et les bactéries qui peuvent causer des maladies. Pour réduire votre exposition aux autres personnes et aux objets contaminés, il est préférable d'avoir de la nourriture et de l'eau à portée de main plutôt que de les acheter au bureau ou à proximité. Si vous avez besoin d'idées pour préparer un dîner nutritif et délicieux, consultez ces ressources : [Guide alimentaire canadien](#) et [Un truc santé : la planification des repas](#).
- **Lavez-vous les mains et nettoyez votre espace de travail régulièrement.** Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon souvent dans la journée, surtout après avoir touché quelque chose dans un espace public. Si vous portez des gants de protection, jetez-les immédiatement après usage, pour éviter de propager des germes. Désinfectez votre espace de travail quotidiennement. Faites également de votre mieux pour éviter de toucher votre visage. [Lisez cet article](#) pour obtenir des conseils pour mieux vous protéger lorsque vous êtes dans un endroit public.
- **Faites de l'exercice.** Il a été démontré que des exercices réguliers d'intensité modérée pendant 150 minutes par semaine renforcent le système immunitaire tout en contribuant à réduire le stress et à éveiller l'esprit. Sortez et faites une marche rapide, du jogging, une randonnée ou même une promenade à vélo dans un endroit où vous n'êtes jamais allé auparavant. Consultez cette [fiche de renseignements de l'OMS](#) sur les recommandations mondiales en matière d'activité physique par groupe d'âge. Lors de vos sorties, n'oubliez pas de porter votre masque et de vous tenir à distance des autres personnes.



Sentez-vous bien émotionnellement

- **Faites preuve de gentillesse envers vous-même.** Faites preuve d'autocompassion et donnez-vous le temps de vous adapter au changement que représente le retour à votre lieu de travail. Il s'agit d'un changement important. La seule mention du mot « changement » peut susciter un malaise chez certains d'entre nous. Sachez simplement que le changement est difficile pour beaucoup d'entre nous, et que les réactions émotionnelles à celui-ci sont tout à fait normales. Prenez quelques instants chaque jour pour prendre soin de vous : [30 jours pour prendre soin de soi](#).
- **Soyez empathique.** Essayez de respecter chaque point de vue. Bien que certains collègues puissent être enthousiastes à l'idée de retourner à leur bureau ou lieu de travail, d'autres peuvent éprouver du stress, de l'anxiété et de la peur. Comprenez que chaque personne peut réagir différemment au changement, et qu'ils ont peut-être besoin de plus de temps pour s'adapter. Faites preuve d'empathie et de patience, écoutez votre interlocuteur et essayez de vous mettre à sa place pour comprendre ce qu'il vit.
- **Adoptez une structure.** Essayez de reprendre des habitudes quotidiennes avant de retourner au bureau. Mettre en place des activités quotidiennes peut vous aider à vous sentir plus en contrôle et à mieux vous adapter aux changements en réduisant le stress et l'anxiété. Levez-vous et couchez-vous comme vous le feriez normalement, mangez des repas sains trois fois par jour et travaillez aux mêmes heures que d'habitude.
- **Profitez d'une bonne nuit de sommeil.** Dormir suffisamment est essentiel pour votre cerveau, votre cœur et votre santé mentale. De plus, plusieurs études ont montré que ceux qui dorment suffisamment sont moins susceptibles de tomber malades. Pour obtenir des conseils pour bien dormir, lisez ces [conseils utiles pour favoriser le sommeil](#).
- **Prenez une pause de l'actualité.** Que vous préfériez regarder, lire ou écouter vos nouvelles, assurez-vous d'obtenir des informations d'une source réputée et limitez le temps que vous consacrez à l'actualité. Le fait d'entendre parler ou de lire sans cesse à propos d'un sujet stressant, tel que le risque de pandémie, peut avoir des effets négatifs sur votre mieux-être. Essayez également de réduire votre présence sur les médias sociaux.
- **Ayez recours au PAE.** N'oubliez pas que vous et les membres de votre famille qui habitent avec vous avez accès à notre PAE de GuidanceResources sans frais. De plus, vos conversations sont entièrement confidentielles. Prenez le téléphone et parlez avec un conseiller de vos préoccupations concernant votre retour au travail. Vous pouvez également utiliser des outils et des ressources en ligne, au moment voulu. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus sur les ressources du PAE mises à votre disposition.



Sentez-vous bien financièrement

- **Gérez vos dépenses.** Prenez conscience de vos dépenses et gérez votre budget, afin d'être paré aux futures urgences financières. [En savoir plus sur l'établissement d'un budget](#). Vous pouvez également essayer une application gratuite, telle que Mint, qui est disponible pour iPhone et Android.
- **Préparez-vous à l'imprévu.** Le coronavirus nous a tous appris à prévoir l'imprévu. Veillez à protéger l'avenir financier de votre famille en cas d'urgence financière. Si vous ne l'avez pas encore fait, rassemblez-vous et examinez tous vos documents financiers et juridiques, notamment vos relevés bancaires indiquant votre fonds d'urgence, les personnes à joindre en cas d'urgence, vos bénéficiaires, vos prestations d'assurance vie et invalidité, vos déclarations de revenu et vos documents de planification successorale, afin d'identifier et de combler les lacunes dans votre préparation financière.
- **Communiquez avec vos prêteurs.** Si vous composez toujours avec les conséquences de la pandémie de coronavirus et que vous éprouvez des difficultés financières, il existe de nombreuses ressources pour vous aider. Renseignez-vous sur les [services financiers offerts par le PAE](#) et communiquez avec vos prêteurs pour discuter des moyens de réduire ou de reporter des versements si vous n'êtes pas en mesure de payer vos factures. Veillez à les contacter le plus rapidement possible, avant de nuire à votre cote de crédit et de devoir payer des pénalités et des intérêts.
- **Ne vendez pas vos placements sous l'effet de la peur.** Bien qu'il puisse être stressant d'observer les effets que le coronavirus a eus sur la volatilité du marché et sur vos placements financiers, il est important que vous ne vendiez pas vos placements en actions sous l'effet de la peur, surtout dans des comptes d'épargne-retraite dont vous n'aurez pas besoin avant plusieurs années. Pour obtenir un avis professionnel, veuillez discuter avec votre conseiller financier. Si vous avez besoin d'aide pour trouver un conseiller financier agréé, [commencez ici](#).
- **Soyez à l'affût des escroqueries financières.** Il arrive souvent que les escrocs, les voleurs d'identité et autres criminels tentent de profiter des populations vulnérables après une catastrophe. Si vous recevez un appel téléphonique, un texto ou un courriel vous demandant des renseignements personnels ou financiers en échange de tests de dépistage ou de « remèdes » contre le coronavirus, ne les fournissez pas. Méfiez-vous également des criminels qui prétendent travailler pour l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).



Sentez-vous bien socialement

- **Restez en contact avec vos collègues** – mais faites-le virtuellement dans la mesure du possible. Organisez des appels réguliers ou des discussions avec vos collègues, votre famille ou vos amis pour vérifier s'ils ont besoin de quelque chose ou s'ils veulent simplement discuter.
- **Faites preuve de gentillesse envers vos collègues.** Il existe encore des moyens de faire du bénévolat et de vous impliquer dans votre communauté tout en pratiquant la distanciation sociale. Vous pouvez livrer des produits alimentaires ou des repas aux personnes âgées, coudre des masques pour les travailleurs essentiels, etc. Vous pouvez également faire un don de sang ou organiser une collecte de sang avec vos collègues. C'est un moyen efficace de faire preuve de gratitude et de contribuer à sauver des vies. Découvrez également les [principaux faits sur la sécurité transfusionnelle et l'approvisionnement en sang](#).
- **Équilibrez vos responsabilités liées à la prestation de soins.** Devoir concilier les tâches professionnelles et la responsabilité principale de fournir des soins à un enfant ou à une personne âgée peut s'avérer stressant. Si vous avez dû soudainement assumer le rôle de proche aidant pour votre parent âgé au cours de la pandémie, ce changement inattendu peut avoir ajouté un stress supplémentaire. Le rôle de proche aidant au travail est difficile sur les plans physique et émotionnel, et il est important de trouver du temps pour prendre soin de vous. Lisez cet article sur la façon de [prendre soin des aînés à l'heure de la COVID-19](#), qui comprend des conseils de sécurité, des conseils d'achat et des conseils sur les solutions de rechange.