

COVID-19 爆發期間心理健康和社會心理調適



世界衛生組織給衛生機構負責人或管理者的訊息

具備長期防疫能量

疫情期間，保護所有員工免於長期壓力和不良心理健康的影響，讓他們能更好的履行職責。請記住，目前的情況不會在一夕之間解除，您應該準備好長期防疫能量，而不是重覆應對短期的危機。

落實資訊更新和管理好工作程序

確認所有員工擁有良好的溝通和準確的資訊更新。輪調員工，從較高強度的工作轉到較低強度的工作。讓沒有經驗員工與經驗豐富的同事搭檔，建立、鼓勵和監控休息時間，為直接受到影響或間接因為家庭因素而受到影響的員工制定彈性行程表。

提供幫助，並成為榜樣

確保員工瞭解他們能在何處獲得及如何獲得心理健康和社會心理支持服務，並提高獲得此類服務的可近性。負責人或管理者正面臨壓力，可能會因其職責而承受額外的壓力，所以上述規定和策略還應特別適用於管理者，他們可以成為用自我照護策略來減輕壓力的榜樣。

衛生機構工作者的指引

指引衛生機構工作者（包括護理人員、救護車司機、志工、檢疫人員及隔離區的工作人員），如何使用心理急救方法向受影響的人們提供基礎的情感和行動支持。

增加員工提供心理健康支持的能力

急診或一般醫療設施中處理緊急心理健康和神經系統疾病(例如：譫妄症、精神病、嚴重焦慮或抑鬱症)。如果時間上允許，可能需要在這些地點部署經過培訓的合格專業人員，並且應提高一般醫護人員提供心理健康及社會心理支持的能力。

