



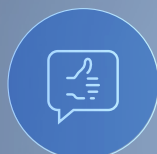
## Kev Noj Qab Nyob Zoo hauv Lub Chaw Ua Hauj Lwm:

Tus Kab Mob COVID-19, Kev Nyuaj Siab thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws

Tus Kab mob COVID-19 qhov kev sib kis loj tau cuam tshuam rau peb txhua tus neeg. Tib neeg tau ntsib ntau yam kev ntxhov siab, kev nyuaj siab, kev ntshai, kev quaj ntsuag thiab kev kho siab tau ntau lub hli. Peb lub neej muaj qhov tsis paub tseeb ntxiv txog peb lub cev, siab ntsws kev xav thiab nyiaj xiaj thiab kev noj qab nyob zoo. Thaum uas peb kev pheej hmoo rau peb li kev noj qab haus huv, peb cov tsev neeg thiab cov zej zog yog ib ntus xwb, nws yeej tsis lam ua rau qhov xwm txheej yooj yim dua li. Nws yog yam ib txwm zoo li ntawd, tsim nyog thiab nkag siab tau rau ib tus twg uas muaj kev nyuaj siab, kev ntxhov siab, quav yeeb tshuaj, los sis lwm yam kev txhawj xeeb txog kev noj qab haus huv fab siab ntsws kev xav los sis kev coj cwj pwm.

**Cov tswv hauj lwm muaj ib lub luag hauj lwm tshwj xeeb los txhawb rau cov neeg ua hauj lwm uas yog:**

- Kev txhawb txoj hauv kev los qhib thiab txhawb huab cua ib puag ncig chaw ua hauj lwm
- Paub txog thiab pab rau tej yam ntxwv uas qhia tias qee leej neeg tab tom tws kev
- Kev qhia cov peev txheej rau txhua tus neeg ua hauj lwm thiab txhawb txhua tus kom siv tej ntaub ntawv no
- Ua ntau cov kauj ruam los txhawb kev noj qab haus huv fab siab ntsws kev xav, suav nrog muab tej chaw nyob kom tsim nyog thaum phim rau



*txhawb koj cov neeg ua hauj lwm*

## Qhib thiab Txhawb Huab Cua Ib Puag Ncig

Thawj kauj ruam los txhawb nqa cov neeg ua hauj lwm yog kev lav paub txog thiab nkag siab txog tias qhov nov yog lub sij hawm nyuaj. Qhia kom meej tias nws tseem nkag siab txog tias txhua leej yeej muaj feem tsib kev tws. Qhia paub txog tej chaw muaj ntaub ntawv thiab cov kev pab txhawb rau txhua tus, tsis yog tus neeg uas koj ntseeg xwb thiab yuav ntsib lub sij hawm nyuaj. Ua zoo xav los xa email mus rau txhua tus neeg ua hauj lwm, qhia txog tej chaw muaj ntaub ntawv thiab cov kev pab txhawb ncau sij hawm neeg ua hauj lwm cov rooj sib tham thiab muab tej ntaub ntawv tshaj tawm rau cov chaw uas muaj neeg mus saib tau hauv chaw ua hauj lwm. Nquag qhia rau neeg ua hauj lwm paub tias txhua leej muaj feeb yuav ntsib lub sij hawm nyuaj tam sim no thiab txhawb nqa txhua leej kom mus cuag tau kev pab, tsis hais los ntawm hauj lwm los sis tej chaw muab kev pab sab nraud.

Nws kuj tuaj yeem pab tau zoo los muab tej ntaub ntawv thiab tej xov xwm tshiab tam sim no los qhia rau cov neeg ua hauj lwm txog ntawm tus kab mob sib kis loj thiab nws cuam tshuam tsis zoo rau lub tuam txhab los sis lub koom haum. Yuav tau ua siab ntev rej tej hauj lwm uas nyob deb los ua tau, cov sij hawm ua hauj lwm, sij hawm so thiab lwm yam kom cov neeg ua hauj lwm tuaj yeem saib xyuas tau lawv tus kheej thiab cov kev xav tau rau kev noj qab haus huv fab puas siab ntsws ncau sij hawm hnub ntawd.

## Cov Yam Ntxwv Ntawm Uas Qee Tus Neeg Xav Tau Kev Pab

Cov kev coj cwj pwm hauv qab no yuav yog cov yam ntxwv uas qhia tias qee tus neeg xav tau kev pab:

- Cov kev hloov rau kev coj ua hauj lwm
  - Ua hauj lwm tau tsawg dua li ib txwm ua lawm (piv txwv li, ua hauj lwm kom qeeb, tsis ncau sij hawm)
  - Xav ub xav no nyuaj los sis muaj kev txiav txim siab nyuaj
  - Tsis nco qab cov luag hauj lwm, cov txheej txheem los sis cov kev thov
  - Ua hauj lwm tshaj
- Muaj teeb meem nyuaj txog kev hloov cov txheej txheem ua hauj lwm los sis cov cai uas ib txwm ua tas li
- Cov kev qhaj hauj lwm los sis tuaj txog lig
  - Hu xov toj qhia tias nquag muaj mob tas li
  - Tsis mus koom cov rooj sib tham
  - Tuaj lig
- Hloov xeeb ceem
  - Pom muaj kev txob siab ntau dhau, nyob tsis tswm los sis tsis xis nyob
  - Saib zoo li pheej ntsoos-ntsoos, txhawj xeeb los sis chim siab
  - Pom zoo li nkees heev
- Saib zoo li pheej xav thim
  - Pom zoo li pheej tsis xav tham lus los sis thim rov qab los ntawm kev sib txuam
  - Zoo nkaus li tsis paub xav dab tsi li los sis loog

Nws tsis yog lub luag hauj lwm ntawm tus thawj coj saib xyuas hauj lwm, lub chaw hauj lwm Tuav Tswj Neeg Ua Hauj Lwm (HR) los sis tus tswv hauj lwm los ntaus nqi txhua tus. Txawm li cas los, nws yeej yog ib yam phim rau los sis sib tham txog kev ua hauj lwm tau zoo. Thaum tham nrog ib tus neeg ua hauj lwm (tsis hais koj tus pib tham los sis lawv tus pib):

- Mloog kom paub.
- Rov qhia rau lawv txog lawv qhov kev paub dhau los thiab lawv qhov muaj nqis rau lub chaw ua hauj lwm.
- Qhia rau lawv kom koj nkag siab tias koj nkag siab paub txog tias ntsib kev tws thiab koj xav pab.
- Ua zoo xav muab cov lus qhia kom zoo thiab taw qhia kom zoo txog txoj hauj lwm.
- Muab kev pab txhawb txuas mus ntxiv kom tsis tu ncau thiab sau npe nkag nug lawv ua ntu zus, yog lawv ho nyiam li ntawd.
- Muab lus qhia txog cov kev pab txhawb thiab cov peev txheej uas muaj.

## Lus qhia txog Cov Peev Txheej

Qhia rau txhua tus neeg ua hauj lwm paub kom nrhiav cov hauv kev los daws cov kev cov kev nyuam yog ib qho tseem ceeb rau txhua tus neeg, kev txhawb nqa uas muaj thiab pab txhawb lawv kom mus cuag tau.

- Nco ntsoov qhia cov neeg ua hauj lwm txog ntawm cov kev txhawb nqa uas muaj los ntawm koj lub phiaj xwm saib xyuas kho mob.
- Qhia txog daim ntawv tshaj tawm WEDC thiab DHS: [Kev Pab Txhawb thiab Cov Peev Txheej rau Theej Tej Kev Ntxhov Siab Txog Tus Kab Mob COVID-19.](#)
- Qhia tib neeg mus rau koj lub chav hauj lwm saib xyuas neeg ua hauj lwm thiab/los sis lub khoos kas pab cuam rau cov neeg ua hauj lwm, yog muaj.

## Cov Kauj Ruam Ntxiv los Pab Txhawb Kev Puas Siab Puas Ntsws hauv Chaw Ua Hauj Lwm

(los ntawm [CDC](#))  
<https://www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/tools-resources/workplace-health/mental-health/>

- Tsim cov cuab yeej los ntsuam xyuas tus kheej kev puas siab ntsws (<https://screening.mhanational.org/screening-tools>) muaj rau txhua tus neeg ua hauj lwm.
- Muaj kev kuaj mob pub dawb los sis them nyiaj rau kev kuaj mob rau kev nyuaj siab los ntawm tus kws tshaj lij fab puas siab ntsws, ua raws li cov lus qhia thiab daim ntawv xa mus kho thaum phim rau.
- Muab kev pov hwm rau kev noj qab haus huv yam tsis tau them los sis cov nqi uas yus them yus qis rau cov tshuaj kho kev nyuaj siab thiab kev sab laj fab puas siab ntsws.
- Muab lus qhia rau cov thawj coj nrog kev cob qhia los pab lawv kom paub txog cov yam ntxwv thiab cov tsos mob ntawm kev ntxhov siab thiab kev nyuaj siab nyob hauv pab pawg neeg ua hauj lwm thiab txhawb kom lawv nrhiav tau cov kws tshaj li fab kho kev puas siab ntsws.
- Muab sij hawm rau cov neeg ua hauj lwm mus koom nrog nyob rau ntau cov kev txiav txim siab txog cov teeb meem cuam tshuam rau kev ntxhov siab ntawm txoj hauj lwm.
- Muab chaw nyob kom zoo phim rau. Tsis yog nws pab txhawb tau koj cov neeg ua hauj lwm xwb; nws los kuj yuav tau ua raws li Mes Kas Tsab Cai txog Cov Kev Xiam Oob Qhab (Americans with Disabilities Act).

## Lwm Cov Peev Txheej rau Cov Tswv Hauj Lwm hais txog ntawm Tus Kab Mob COVID-19 thiab Kev Noj Qab Haus Huv Fab Puas Siab Ntsws

- **8 Txoj Hauv Kev Uas Cov Thawj Coj Tuaj Yeem Pab Tau Cov Neeg Ua Hauj Lwm Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv Fab Puas Siab Ntsws** (<https://hbr.org/2020/08/8-ways-managers-can-support-employees-mental-health>)
- **Pab Cov Neeg Ua Hauj Lwm Tswj Kom Muaj Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws Zoo Ncau Sij Hawm COVID-19 Sib Kis Loj** (<https://www.wsps.ca/Information-Resources/Articles/help-your-workers-maintain-positive-mental-health.aspx>)
- **Cov Tswv Yim Siv Hauv Chaw Ua Hauj Lwm rau Kev Noj Qab Haus Huv Fab Siab Ntsws** (<https://www.workplacestrategiesformentalhealth.com>)

