

# Un collègue est mis en quarantaine – que cela signifie-t-il pour vous ?

## Conseils aux employés

Un médecin ou un agent de santé publique a fortement recommandé à un collègue de réduire durant un certain temps ses activités et ses contacts à l'extérieur de la maison. Cette nouvelle pourrait vous troubler et vous causer de l'inquiétude et de l'anxiété. Que cela signifie-t-il pour vous et vos collègues ? Que devriez-vous faire ?

Ces directives contiennent de l'information qui vous apportera un soutien émotionnel et qui vous aidera, vous, votre famille et vos collègues, à traverser cette période d'anxiété et d'incertitude.

**Renseignez-vous sur le SRAS.** Visitez le site Internet du Ministère de la santé de l'Ontario ou communiquez avec AccèSanté et parlez à une infirmière qui pourra vous transmettre les dernières informations émises par le bureau de santé publique.

Évitez de spéculer sur l'état de santé de votre collègue. Les rumeurs ne peuvent qu'accroître la détresse et l'anxiété de chacun.

**Offrez du soutien** à vos collègues, s'il y a lieu. Un appel téléphonique, une carte ou des courriels sont d'excellents moyens de se tenir en contact avec eux, de démontrer de l'empathie et de réduire l'anxiété.

**Vérifiez** auprès de votre employeur la possibilité de communiquer avec votre collègue ou des clients par téléphone, par télécopieur, par courriel ou d'organiser une conférence vidéo ou sur l'Internet, lorsque les circonstances l'exigent.

**Préparez** un sommaire ou une mise à jour des renseignements essentiels, afin d'aider votre collègue à son retour au travail.

### Et vous ?

Votre collègue, confiné à la maison, est confronté à une période d'attente. Mais vous pourriez aussi ressentir du stress ou de l'anxiété.

Prenez bien soin de vous :

- Parlez. S'il le faut, appelez quelqu'un. Trouvez un bon auditeur avec qui vous partagerez vos pensées et vos émotions.
- Conservez vos routines quotidiennes.
- Faites de l'exercice. Il n'y a rien de tel pour soulager le stress.
- Soyez patient envers vous et envers les autres qui sont peut-être anormalement affectés par le stress.
- Si vous ne savez trop quoi faire ou si vous avez besoin de soutien, demandez de l'aide à votre service des ressources humaines ou à votre programme d'aide aux employés

N'oubliez pas que vous et votre famille immédiate pouvez accéder au counseling et au soutien de votre PAE, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Composez l'un de ces numéros sans frais :  
1 800 361-5676 (pour le service en français)  
1 800 387-4765 (pour le service en anglais)



**LES CONSULTANTS SHEPELL LTÉE**  
*Les professionnels en PAE®*