























Health
Canada

Santé
Canada

Occupational Stress – Daily Self-Assessment

Considering the ongoing operational requirements, the **Psychosocial Emergency Response Team (PSERT)** suggests a daily self check-in to help limit the likelihood of fatigue, exhaustion, or tiredness.

Please consider the following 4 factors:

1. Sleep Quality and Quantity
Reflect on changes to your normal sleep patterns: How long it takes you to fall asleep, how deeply and how long you sleep. Prioritize positive sleep hygiene to lower your levels of occupational stress.
My sleep habits are the same as what I normally need to feel rested
    
2. Nutrition and Regular Meals
Reflect on how the prolonged intensity of your work is impacting your nutrition. Be mindful about what you eat, that you are drinking enough water, and are eating regularly. Minimize alcohol, nicotine, caffeine and sugar consumption.
I am eating and drinking enough throughout the day
    
3. Focus and Concentration
Self-reflection is a useful tool for providing context to your current state of mind and wellness. Intentionally shift your focus throughout the day to help your concentration and be aware of your ability to focus on the present.
I am aware of my ability to concentrate and shift my focus
    
4. Operational Breaks
Minibreaks can be as simple as shifting your focus, taking a short walk, meditating or mindful breathing, or anything else that allows you to take a moment for yourself. Find a few minutes here and there to mentally or physically reset.
I am mindful of my mental and physical needs throughout the day
    





















The Psychosocial Emergency Response Team is on site in **room A112** from **8am to 8pm**. You are encouraged to call **(343) 585-3152** any time of day (until the end of the operation) to ask questions, express concerns, or arrange for a time to meet. As a reminder, your EAP is also always available to you.



Stress Professionnel – Autoévaluation Quotidienne

Considérant le nombre élevé de longues journées de travail consécutives lors de cette opération, l'Équipe de Mesures et d'Interventions d'Urgence Psychosociales (EMIUP) vous encourage d'effectuer une autoévaluation quotidienne, afin de limiter le risque de fatigue et d'épuisement.

On vous recommande de garder en tête les 4 facteurs suivants

1. Quantité et qualité de sommeil
Considérez les changements dans vos cycles de sommeil normaux. Réflétez sur le temps nécessaire pour vous endormir, si vous restez endormi, et le nombres d'heures que vous dormez.
Mes habitudes de sommeil sont les mêmes que normal et me permettent de bien récupérer.
    
2. Nutrition et repas régulier
Considérez la façon dont l'intensité prolongée de votre travail impact vos habitudes alimentaires. Prenez conscience de ce que vous mangez, assurez-vous de boire suffisamment d'eau, et que vous mangez régulièrement. Minimisez votre consommation d'alcool, de nicotine, de caféine et de sucre.
Je mange assez de nourriture et bois assez d'eau durant la journée
    
3. Attention et concentration
L'autoréflexion est un outil utile afin d'évaluer votre état émotionnel et de bien être dans le moment présent. Avec intention, changer votre attention d'une tâche à l'autre à différents moments de la journée afin d'aider votre concentration, et soyez conscient de votre capacité d'être dans le moment présent.
Je suis conscient(e) de ma capacité à me concentrer et d'habiter le moment présent
    
4. Moments de repos au travail
Il est recommandé de prendre de courtes pauses au cours de la journée. Cela peut inclure, prendre une marche ou de s'arrêter quelques moments afin de respirer consciemment ou de méditer. Prenez quelques moments de temps à autre pour vous recharger mentalement et physiquement.
Je suis conscient(e) de mes besoins mentale et physique au cours de la journée
    

L'équipe de soutien psychosocial peut être trouve dans la **salle A112** de **8h00 à 20h00**. On vous encourage d'appeler au **(343) 585-3152** en tout temps jusqu'à la fin de l'opération a Cornwall pour poser des questions, exprimer vos inquiétudes ou pour céduer un temps pour nous rencontrer. Un rappel que votre PAE est aussi disponible en tout temps.