

# The COVID-19 Pandemic: Managing the Impact (March 23, 2020)



**You have been given this handout as an aide to support yourself, other employees and family members as a result of the questions and possible anxiety that has arisen from the COVID-19 pandemic.**

This news has placed global populations on alert causing varied reactions in different countries and regions including Canada and the United States of America.

It is normal during this time of uncertainty for us to speculate on the potential spread of the virus and to experience understandable reactions from worry to anxiety about this health concern. At this time, workers within health care and emergency services sectors and their families may be particularly vulnerable to strong reactions.

## **What are some possible reactions?**

When we are uncertain about our own and our family's health and safety, we experience physical, emotional and behavioural reactions. You may experience a range of reactions varying in degrees of intensity as this outbreak continues to have a global impact. You may find yourself preoccupied with news events which may trigger worrying thoughts. We all react somewhat differently yet we may experience common reactions such as:

- **Emotional reactions.** Fear, anxiety, distress, anger, irritability, sadness, guilt, and uncertainty.
- **Mental reactions.** Disbelief about the extent of the outbreak, loss of concentration, recurring visions of media images about the pandemic, fearful thoughts about travelling, forgetfulness, indecisiveness, confusion, distressing dreams.
- **Physical reactions.** Numbness, shock, headaches, loss of appetite, sleep difficulties, persistent heart palpitations, fatigue, nausea, and gastrointestinal problems.
- **Behavioural reactions.** Tearfulness, feeling disconnected, excessive vigilance, withdrawal or isolation from the mainstream population, increased tendency to blame or criticize others, increased consumption of alcohol or medication to cope with uncertainty.

**Need more information or assistance? All calls are completely confidential.**

**1-800-663-1142 | TTY: 1-888-384-1152 | International (Call Collect): 604-689-1717**

**Numéro sans frais - en français : 1-866-398-9505**



### Are these reactions “normal”?

Absolutely. These are normal reactions that human beings experience when they are in abnormally distressing situations. Research has shown that when you acknowledge anxiety and you take care of it, anxiety will usually diminish within a few weeks. Most people recover even after acute traumatic events and they return to normal or close to normal functioning, either on their own or with the assistance of a mental health professional.

### Do these reactions always occur after hearing news of an outbreak?

Not always. Everyone experiences reactions in a way that is unique to themselves and their situation. When a viral outbreak occurs a long way away, the perceived risk can be viewed as less concerning. If you or someone you know is in closer proximity to an outbreak location, this can trigger a stronger reaction to the news. Some individuals experience delayed reactions, as a result of exposure to the news over time and this can invoke a growing sense of fear and anxiety.

### Is there any way to avoid these types of reactions?

You can never avoid them completely. Even individuals who are well-informed and well-prepared may experience acute stress reactions in such situations. Police officers, paramedics, first-aid workers and fire fighters can have strong stress reactions to emergency situations, despite their training and experience. Remember that these are normal reactions.

### What can you do?

- **Pay more attention** to your feelings and reactions than to the event itself.
- **Don't judge or blame yourself.** Don't criticize yourself for having these reactions. Be patient. Think about how you would support a friend in this situation and then treat yourself the same way.
- **Try to reduce other sources of stress** in your life for a while.

- **Take the time to talk** about your physical and emotional reactions with someone close to you like a friend, partner or loved one. You can also turn to coworkers.
- **Let your family, colleagues and friends know how they could best support you** during your period of stress. If they are doing something unhelpful, give yourself permission to let them know.
- **Find something that helps distract you.** Some people find it helpful to keep busy (leisure activities, hobbies, routine chores, warm baths, physical exercise, etc.), while others find it helpful to relax.
- **Try to avoid saturation** from exposure to the constant media coverage of this news.
- **Take time to rest** and maintain good sleep habits.
- **If you find you are experiencing distressing thoughts and feeling anxious,** remind yourself that most of us are safe and not affected by this disease.

### What should you do if your stress reactions don't diminish from week to week?

It's better not to keep the worrying thoughts and anxieties all to yourself. People close to you don't always know how to help, despite their best intentions. If these reactions have not diminished from week to week, don't hesitate to contact your Employee & Family Assistance Program to meet with a professional. If you take good care of yourself, ensuring that you obtain the support you might need, you will gradually regain your normal sense of self and resume life activities.

### For additional information on the COVID-19 pandemic here are some helpful resources:

**Centers for Disease Control and Prevention:**

<https://www.cdc.gov/>

**Health Canada:**

<https://www.canada.ca/en/health-canada.html>

**World Health Organization:**

<https://www.who.int/>

Need more information or assistance? All calls are completely confidential.

1-800-663-1142 | TTY: 1-888-384-1152 | International (Call Collect): 604-689-1717

Numéro sans frais - en français : 1-866-398-9505

[HomewoodHealth.com](https://www.homewoodhealth.com)

© 2020 Homewood Health™ | HH\_CMS\_COVID-19\_Managing\_Impact\_EN\_23\_Mar\_20



**Homewood**  
Health | Santé

# Alerte médicale : La pandémie de COVID-19

## et gestion de ses répercussions (23 mars 2020)



**Le présent document d'information vous a été remis pour vous apporter du soutien, à vous, à vos collègues et aux membres de votre famille, en réponse aux questions et à l'anxiété possible causée par la pandémie de COVID-19.**

Cette nouvelle a mis les populations mondiales sur le pied d'alerte, provoquant des réactions variées dans différents pays et régions, dont le Canada et les États-Unis.

Il est normal, en cette période d'incertitude, de réfléchir sur la propagation possible du virus et de ressentir de l'inquiétude de même que de l'anxiété devant ce problème de santé publique. Dans de telles circonstances, les travailleurs de la santé et des services d'urgence, ainsi que leur famille, peuvent se sentir particulièrement vulnérables et réagir fortement.

### **Quelles sont les réactions possibles à cette annonce?**

L'inquiétude que nous ressentons au sujet de notre santé et de notre sécurité de même que celles de notre famille risque d'entraîner des réactions physiques, émotionnelles et comportementales. Il se peut que vous éprouviez plusieurs réactions à divers degrés d'intensité tant que cette éclipse continuera de sévir sur la planète. Vous êtes peut-être préoccupé\* par des nouvelles inquiétantes. Chacun réagit à sa façon, mais nous avons souvent les mêmes réactions, notamment :

- **Réactions émotionnelles** : Peur, anxiété, détresse, colère, irritabilité, tristesse, culpabilité et incertitude.
- **Réactions psychologiques** : Incrédulité vis-à-vis de l'importance de l'écllosion, perte de concentration, rappel récurrent d'images véhiculées par les médias au sujet de la pandémie de COVID-19, crainte de voyager, trous de mémoire, indécision, confusion et cauchemars.
- **Réactions physiques** : Engourdissement émotionnel, choc, maux de tête, perte d'appétit, troubles du sommeil, palpitations persistantes, épuisement, nausées, troubles gastro-intestinaux.
- **Réactions comportementales** : Tendance à pleurer constamment, impressions de détachement, hypervigilance, repli sur soi ou isolement, propension accrue à blâmer ou à critiquer autrui, augmentation de la consommation d'alcool ou de médicaments pour faire face au sentiment d'incertitude.

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance ? Tous les appels sont confidentiels.

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305

International (appel à frais virés) : 514 875-0720



## Gestion de ses répercussions (23 mars 2020)

### Ces réactions sont-elles « normales » ?

Absolument! Ce sont des réactions normales que les êtres humains ressentent dans des situations alarmantes. Les recherches ont montré que si l'on accepte notre anxiété et que l'on s'en occupe, elle diminue habituellement au bout de quelques semaines. La plupart des gens se rétablissent, même après des événements extrêmement traumatisants, et ils se remettent à fonctionner normalement ou presque, avec ou sans l'aide d'un professionnel de la santé mentale.

### Doit-on s'attendre à ces réactions chaque fois qu'il se produit une éclosion d'infection virale?

Pas toujours. Chacun réagit selon sa personnalité et ses circonstances. Lorsque l'épidémie a lieu très loin de nous, nous avons tendance à en percevoir le risque comme moins préoccupant. Par contre, les personnes qui se trouvent à proximité du foyer d'épidémie auront une réaction beaucoup plus forte. Certains ne commencent à avoir des réactions qu'à la suite d'une exposition prolongée aux événements, et cela peut déclencher chez eux un sentiment croissant de peur et d'anxiété.

### Est-il possible d'éviter ce type de réactions?

Vous ne pouvez pas les éviter complètement. Même les personnes bien informées et bien préparées peuvent éprouver un stress aigu dans de telles circonstances. C'est souvent le cas, par exemple, de policiers, d'ambulanciers, de secouristes ou de pompiers, et ce malgré leur formation et leur expérience. N'oubliez pas qu'il s'agit de réactions normales.

### Que faire pour y remédier?

- **Accordez davantage d'attention** à vos sentiments et à vos réactions qu'à l'évènement lui-même.
- **Évitez de vous juger ou de vous blâmer.** Ne vous critiquez pas si vous avez ces réactions. Faites preuve de patience. Pensez au soutien que vous apporteriez à un ami dans la même situation, et traitez-vous avec le même égard.
- **Essayez, pendant un certain temps,** de réduire les autres sources de stress dans votre vie.
- **Prenez le temps de parler** de vos réactions physiques et émotionnelles avec un ami, votre conjoint ou un autre être cher. Vous pourriez également en discuter avec vos collègues.

- **Informez les membres de votre famille, vos collègues et vos amis de la meilleure façon de vous aider** à vous remettre de votre stress. Si ce qu'ils font ne vous aide pas, autorisez-vous à le leur dire.
- **Trouvez une activité qui vous distraira de l'évènement traumatisant.** Certaines personnes ressentent le besoin de se tenir occupées (p. ex., par des loisirs, des passe-temps, des tâches ménagères, des bains chauds ou de l'exercice), alors que d'autres préfèrent se détendre.
- **Évitez de vous exposer** excessivement à la couverture médiatique de l'évènement.
- **Prenez le temps de vous reposer,** et adoptez de bonnes habitudes de sommeil.
- **Si des pensées angoissantes au sujet de cette épidémie vous viennent à l'esprit ou si vous vous sentez anxieux,** rappelez-vous que nous sommes pour la plupart en sécurité et non touchés par cette maladie.

### Que devriez-vous faire si vos réactions de stress ne se sont pas estompées après quelques semaines?

Il est préférable de ne pas garder vos craintes et votre anxiété pour vous. Vos proches ne savent pas toujours comment vous aider, malgré leurs meilleures intentions. Si vos réactions ne se sont pas estompées après quelques semaines, contactez le représentant du programme d'aide aux employés de votre organisation et prenez rendez-vous avec un professionnel. Si vous prenez soin de vous-même et obtenez l'aide dont vous avez besoin, vos émotions et votre vie reprendront graduellement leur cours habituel.

### Voici quelques ressources utiles pour vous renseigner davantage sur la pandémie de COVID-19 :

**Centers for Disease Control and Prevention :**  
<https://www.cdc.gov/>

**Santé Canada :**  
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada.html>

**Organisation mondiale de la santé :**  
<https://www.who.int/fr/home>

Besoin de plus amples renseignements ou d'assistance? Tous les appels sont confidentiels.

Composez le 1 866 398-9505 | ATS : 1 866 433-3305  
International (appel à frais virés) : 514 875-0720

[HomewoodSante.com](https://www.homewoodsante.com)

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2020 | HS\_CMS\_COVID-19\_Managing\_Impact\_FR\_24\_Mar\_20 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.



**Homewood**  
Santé | Health