



Garis Panduan Pengendalian
Kebimbangan, Stres Dan Panik
Dalam Tempoh Perintah
Kawalan Pergerakan
Penularan Wabak **COVID-19**
Negeri Selangor

Peringkat Individu



Peringkat Keluarga



Peringkat Organisasi



PERINGKAT INDIVIDU



Mengelak daripada tindakan memencilkan diri;



Mendapatkan bantuan secara maya daripada badan bertanggungjawab;



Menambah aktiviti rutin harian sekerap mungkin;



Mengamalkan penjagaan kesihatan diri;



Mengelak daripada orang lain tetapi tetap berhubung;



Mendapatkan berita yang sahih daripada sumber yang dipercayai;



Merehatkan Diri.

2

PERINGKAT KELUARGA



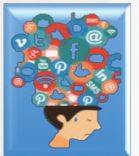
Mengadakan perbincangan dengan ahli keluarga mengenai perasaan yang dihadapi;

Mengamalkan Rutin Bersama Keluarga (spt: makan/minum bersama dll);



Meluangkan masa bersama ahli keluarga dengan melakukan aktiviti kreatif;

Mengelak daripada meluahkan emosi negatif secara berlebihan kepada ahli keluarga;



Sebagai Ibu Bapa; Cuba untuk Menjadi Role Model kepada Ahli Keluarga;


Memerikan jaminan kepada ahli keluarga akan bersama-sama menghadapi situasi ini;



Menggunakan aplikasi teknologi sebaik mungkin untuk berhubung;

3

PERINGKAT ORGANISASI



Sentiasa berkomunikasi dengan penyelia/ketua berhubung perkara-perkara berkaitan pejabat;

Sentiasa bersedia fizikal dan mental terhadap arahan dan tugas luar pejabat dan menerima arahan dengan kadar segera;

Sentiasa mengambil langkah berjaga-jaga dalam keselamatan dan kesihatan semasa malkukan tugas;

Jika pegawai atau ahli keluarga mempunyai simptom COVID-19, perlu segera memaklumkan kepada penyelia/ketua dan segera melakukan pemeriksaan.

PERKHIDMATAN E-PSIKOLOGI DAN E-KAUNSELING

Sekiranya anda masih tetap tidak dapat mengawal gejala KEBIMBANGAN, STRES dan PANIK, anda boleh melakukan perkara berikut:-



Sekiranya anda merupakan Penjawat Awam Negeri Selangor, anda boleh mengambil Ujian Stres di laman sesawang <https://epsikologi.selangor.gov.my> dan berbincang dengan pegawai yang berkaitan di Bahagian Pengurusan Sumber Manusia, Pejabat Setiausaha Kerajaan Negeri Selangor. Sesi kaunseling/nasihat akan diberikan secara atas talian. Anda juga boleh mendapatkan bantuan daripada Ahli AKRAB di Jabatan/Agensi masing-masing.



Sekiranya anda merupakan Masyarakat Awam Negeri Selangor, anda boleh melayari laman Facebook; Pusat Kaunseling Selangor - Talian Sahabat atau WhatsApp di:-



<https://TalianSahabatWhatsApp>



Disediakan oleh:

**Cawangan Pengurusan Kaunseling dan Psikologi
Bahagian Pengurusan Sumber Manusia
Pejabat Setiausaha Kerajaan Negeri Selangor
Tingkat 3, Bangunan SSAAS,
40503 SHAH ALAM**

Tel: 03-55447193

Fax: 03-55447391

27 Mac 2020