

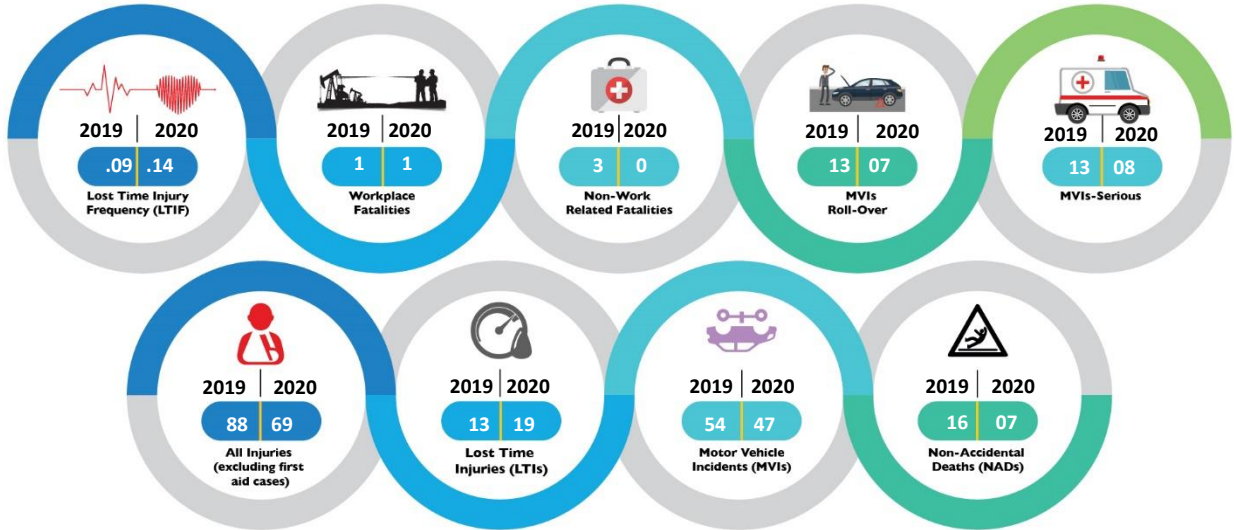


HSE NEWS

WORKING TOGETHER FOR A SAFER WORKPLACE

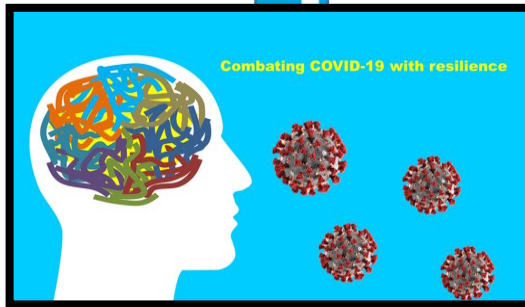
The target audience for this newsletter is PDO Staff and contractors community.

Key HSE Statistics YTD 31st August 2020 (Same Period)



Resilience during COVID-19

Covid-19, originated by the novel Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2), is a global challenge that demands addressing multiple life aspects, which go beyond the implications of this pandemic for health and wellbeing, causing uncertainty and change in our whole lives. When we do not know how our world will be, we can become worried and anxious about our ability to cope with whatever the future holds, this became increasingly evident in recent months as the effects of social distancing, isolation, deaths, and job losses have affected some people and manifested as mental stress.



We may find it hard to know where to direct our energy and our focus at times like this when we need clarity more than ever and we may be finding it difficult to maintain a hopeful outlook. Although being optimistic in times like this may appear the best approach, however, combining realism with optimism that is key to **resilience**, the inner strength that helps us get through tough times

Resilience is the ability to cope with pressure and stressful events including Pandemic, and it is a quality worth developing to bolster ourselves against our increasingly current complex lives. Resilience is a mix of values and techniques that can help us develop a positive mindset, cope with change and bounce back from adversity. This ability to bounce back from excessive pressure is a trait that

we all possess. It involves maintaining flexibility and balance in our life as we deal with stressful circumstances and traumatic events. It is linked to a mix of beliefs, strategies, and most importantly, a positive mindset, all of which, when taken together, contribute to improving our general human performance and to prevent stress. We will also be able to cope more effectively with the larger life problems those we all face at this time, like bereavement or overwhelmed

changes. Individual resilience varies widely and is something that each one of us can choose to improve: the tools and skills of resilience can be learned and developed in anyone. By cultivating positive beliefs, behaviors and thought processes, we can become more resilient and like any other skill, the more we practice, the better we get at it.

WHAT YOU NEED TO KNOW

The PDO Resilience Program, implemented by the occupational health team three years ago, had been developed through a series of interactive face-to-face group sessions. The program consists of 13 modules that are voluntary and can be followed according to your desire.

However, we are now living in a challenging-hazardous world where physical controls were implemented such as social distancing, lockdowns and quarantines. For that reason, we adapted the program to a series of essential virtual modules, talk sessions and Promoter' exercises that gives the opportunity to reduce our 'threat response', helping us to train our brains to see stress in a different way and allow us to use our conscious mind to the best of our abilities during this challenging times.

The virtual PDO Resilience program developed is as follows.

The Essential Modules (1-1.5 hours):

Take care of yourself
Accept that change is part of living
Keep things in perspective
Take decisive action
How to beat a crisis
Maintain a hopeful outlook
Emotional/Social Intelligence

The Talk Sessions (35-45 min):

Coping after bereavement
Living beyond limits
If physical health were treated like mental health / Are you, Ok?
Using the power of positivity and neuroplasticity
Overcoming fear to achieve your goals

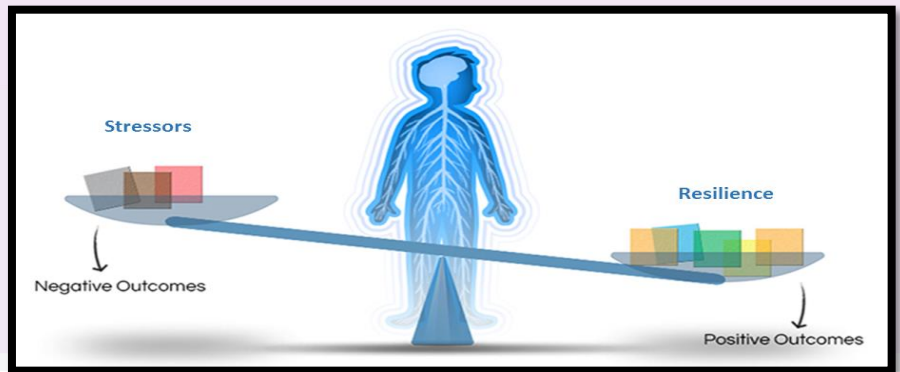
By choosing, the modules/sessions/exercises that you feel would benefit yourself or your team you can tailor the virtual programme to suit your needs. In addition, PDO is sponsoring employee assistance program and providing Psychological Counseling and Professional Support available through:

Al Harub Medical Centre -Telephone no 24600750

Nine Centre - Telephone no 99019648

The service is extended to contractors during the period of COVID-19.

Note : to enroll yourself, , please contact your HRBP



HSE ADVISE NOTICE

If we develop resilience, we will be equipped to face challenges and trauma more objectively and effectively. We will have the ability to assess what is in front of us to acknowledge we are in a tough spot, yet firmly believe we will find a way through and prevail. We can start to be more resilient following these mental processes:

Keep hope alive:

Incorporate humor and laughter into your day
Reverse negative thinking – e.g. *grounding and unhooking ourselves noticing and slowing down our thoughts and feelings*

Think positively and surround yourself with “hope providers”

Connect to your values and meaning:

Reflect on what your values are - e.g. *being kind, helpful, brave, hardworking*

Choose to reconnect what matters in life - *Having a strong sense that one's life remains meaningful can help us cope, survive, and rebuild*
Care for yourself and others - *Pay attention to your physical, mental and emotional wellbeing and seek professional medical help at the right time*

Change your focus:

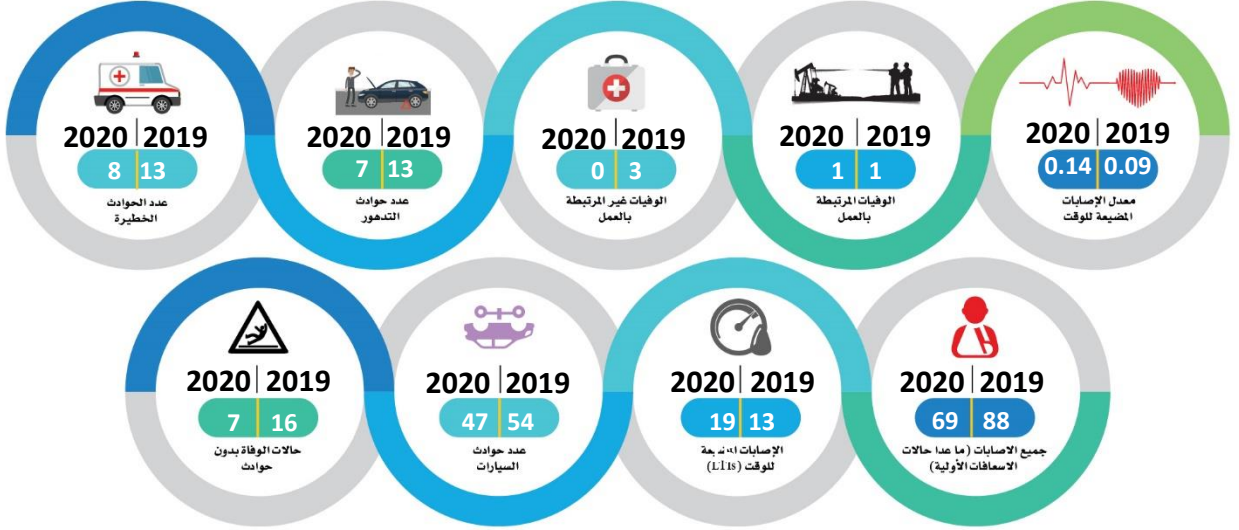
Hold on to your “stability rocks” - *Taking COVID-19 as an example, we have to remember there are things that are under our controls, such as relaxation, keeping social distancing, wearing masks, washing hands and avoiding social gatherings.* Practice tolerating uncertainty - *Even if things don't go as expected we can still deal with them*
Capitalize on skills you have used - *If we have done this before we can do it again*

For more information or back issues,

access www.pdo.co.om/hseforcontractors or email Al Jabri ; Fahad MSE51



آخر الإحصائيات حتى 31 أغسطس 2020
(مقارنة بنفس الفترة من السنة الماضية)



المرونة في خضم جائحة كوفيد-19

إن المرونة هي القدرة على التعامل مع الضغوط والأحداث المجهدة ذهنياً كالجائحة، وهي ميزة جديدة بالتطوير لدعم أنفسنا لمواجهة حياتنا الحالية المتمسكة بالتعقيد المتزايد. إن المرونة مزيج من القيم والتقنيات التي يمكن أن تساعدنا على تطوير عقلية إيجابية، ومواكبة التغيرات، والعودة أسد سواعد من ذي قبل عند الشدائد. إن القدرة على تجاوز الضغوطات الشديدة والخروج منها بعزم أكبر هي خصلة كل منا يتصف بها. وهي تتضمن الحفاظ على المرونة والتوازن في حياتنا كلما واجهتنا الظروف العصيبة والحوادث المؤلمة. وهي مرتبطة بمجموعة من الاعتقادات، والاستراتيجيات، والأهم من ذلك، العقلية الإيجابية. كل ذلك عندما يؤخذ معاً يساهم في تحسين أدائنا البشري العام ويحول دون الإجهاد الذهني. كما سيكون بمقدورنا التعامل بكفاءة أكبر مع مشكلات الحياة الأوسع نطاقاً، كذلك التي نواجهها الآن من مثل فجيرة فقد الأحباب أو التغيرات التي تخرج عن طوق قدرتنا.

تتباين المرونة الفردية تبايناً كبيراً، وهي شيء بإمكان كل فرد منا أن يحسنه، فأدوات المرونة ومهاراتها يمكن أن يتعلمها الجميع ويطورها. ومن خلال تنمية الاعتقادات الإيجابية والسلوكيات وعمليات التفكير نستطيع أن نصبح أكثر مرونة من ذي قبل، وهي كأي مهارة أخرى تصقلها كثرة الممارسة وتزويدها نماء ونضوجاً.

إن كوفيد-19، الذي نتج عن فيروس كورونا المسبب لمتلازمة الالتهاب التنفسي الحاد والشديد (سارس-كوف-2)، تحد عالمي يستلزم التعامل مع جوانب متعددة من الحياة، إذ لا تقتصر آثار هذه الجائحة على صحة الأفراد ورفاهيتهم، بل تحدث الكثير من الغموض والريبة والتغيير في شتى مناحي حياتنا بلا استثناء. عندما نهمل ما سيؤول إليه عالمنا عما قريب، فقد ينتابنا الشعور بالقلق والضيق إزاء قدرتنا على مواكبة غياهب المستقبل، ولعل ذلك ازداد ظهوراً ووضوحاً في الأشهر القلائل المنصرمة التي تأثر فيها بعض الناس بآثار التباعد الاجتماعي، والعزلة، وفقدان الأرواح، وخسارة الوظائف، وتجلي كل ذلك في الضغوطات النفسية.

قد يصعب علينا معرفة المكان الذي يجب أن نوجه فيه طاقاتنا وتركيزنا في خضم هذه الأوقات التي نحتاج فيها إلى الوضوح أكثر من أي وقت مضى، كما قد نجد من الصعوبة بمكان أن نحافظ على نظرة متفائلة. ربما يكون التفاؤل في هذه الأوقات خير نهج يُتبع حسب ما يبدو لأول وهلة، بيد أن الجمع بين الواقعية والنظرة التفاؤلية أمر لازم وأساسي للوصول إلى المرونة، أي الطاقة الداخلية التي تدفع بنا قدماً نحو بر النجاة في هذه الأوقات العصيبة

ما الذي ينبغي لك أن تعرفه

لقد طور برنامج المرونة في الشركة-الذي نفذه فريق الصحة المهنية منذ ثلاث سنوات- من خلال سلسلة من الجلسات الجماعية التفاعلية وجهاً لوجه. ويتألف البرنامج من 13 وحدة اختيارية، ويمكن اتباعها حسب رغبتك.

بيد أننا الآن نعيش وسط عالم خطر ومحفوف بالتحديات حيث فرضت ضوابط جسدية كالتباعد الاجتماعي، والإغلاق، والحجر الصحي. لذلك عدلنا البرنامج ليتضمن سلسلة من الوحدات الافتراضية الأساسية، والجلسات النقاشية، والتمارين التشجيعية، وقد أتاح ذلك الفرصة لتقليل "استجابتنا للتهديدات"، وساعدنا على التفكير ملياً لرؤية الإجهاد النفسي من منظور آخر، ومكنا من استخدام عقولنا الواعية لبلوغ غاية قدراتنا في أثناء هذه الأوقات المشوبة بالتحديات.

ملاحظة : لتسجيل ؛ يرجى التواصل مع HRBP

غير وجهة تركيزك:
تمسك "بعاداتك الثابتة وروتبتك اليومي" - ولنضرب مثلاً على كوفيد-19: يجب أن نتذكر بأن هنالك أشياء تحت سيطرتنا كالاسترخاء، والمحافظة على التباعد الاجتماعي، وارتداء الكمامات، وغسل اليدين، وتجنب التجمعات الاجتماعية.
مارس التعود على حالات عدم اليقين- حتى لو لم تسر الأمور كما هو متوقع، فلا يزال بإمكاننا التعامل معها. استعد من المهارات التي استخدمتها من قبل- إن قمنا بأمر ما سابقاً فإمكاننا القيام به مرة أخرى

نصائح متعلقة بالصحة والسلامة والبيئة

إن طورنا المرونة، فإننا سنكون على أهبة الاستعداد لمواجهة التحديات والصدمات على نحو أكثر موضوعية وفعالية. سنكون قادرين على تقييم ما يعرض لنا في طريقنا لننعتف باننا في موقف صعب ولكن لننعتد أيضاً اعتقاداً راسخاً بأننا سنشق طريقنا للمضي قدماً وسننجح. ويمكن أن نبدأ في تطوير مرونتنا باتباع هذه العمليات العقلية:

أبقى جذوة الأمل حية

فليكن حس الفكاهة وشيء من الضحك حاضراً في يومك

تخلص من التفكير السلبي، مثلاً: امنح كامل تركيزك لشيء ما ولاحظ أدق تفاصيله، وأبطئ من وتيرة أفكارك ومشاعرك. فكر بإيجابية وأحط نفسك بأولئك الذين يبعثون فيك الأمل

ارتبط بقيمك ومعانيك:

تفكر في القيمة التي تملكها، من مثل كونك عطوفاً، أو معواناً، أو شجاعاً أو مجتهداً في عملك.

اختر إعادة ربط ما يهيك في الحياة- إن وجود إحساس قوي بأن حياة المرء لا تزال ذات مغزى وقيمة يمكن أن يساعدنا على التكيف والنجاة وإعادة البناء.

اهتم بنفسك والآخرين- انتبه إلى صحتك البدنية والنفسية والعاطفية، واطلب المساعدة الطبية المتخصصة في الوقت المناسب.

ولقد طور برنامج المرونة الافتراضي في الشركة حسب ما هو أت:

الوحدات الأساسية (1- 1.5 ساعة):

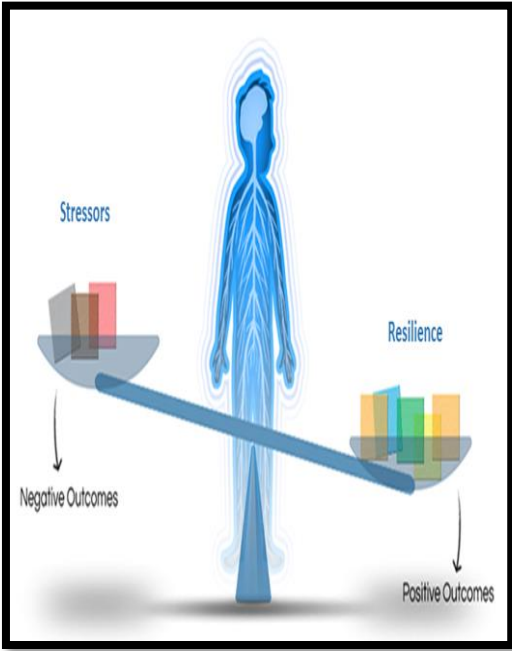
اهتم بنفسك
تقبل أن ذلك التغيير أصبح جزءاً من الحياة

ضع الأمور في نصابها
اتخذ إجراءات حاسمة
كيف تتغلب على أزمة
حافظ على نظرة متفائلة
الذكاء العاطفي/الاجتماعي

الجلسات النقاشية (35- 45 دقيقة):

التأقلم بعد الفجعة
الحياة التي لا تقر بحدود
إذا كانت مشاكل الصحة البدنية تعالج
كمشاكل الصحة النفسية/ فهل أنت راضٍ بذلك؟
التخلص من الخوف لتحقيق أهدافك

من خلال اختيار الوحدات والجلسات والتمارين التي تشعر بأنها ستكون ذا نفع لك أو لفريقك، يمكنك أن تصمم البرنامج الافتراضي ليتناسب مع احتياجاتك. فضلاً عن ذلك، ترعى الشركة برنامج مساعدة الموظفين وتوفر الإرشاد النفسي والدعم المهني عن طريق: مركز الحارب الطبي- رقم الهاتف: 24600750
مركز "ناين"- رقم الهاتف: 99019648
ولقد أمد المتعاقدون معنا بهذه الخدمة أثناء فترة كوفيد-



Combating COVID-19 with resilience

