

# CALENDRIER MIEUX-ÊTRE COVID-19

Black&McDonald

## Mai 2020

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
← Solitude pendant la distanciation sociale →						
4	5	6	7	8	9	10
← Aider les enfants à faire face au stress →						
11	12	13	14	15	16	17
← Aider les enfants à faire face au stress →						
18	19	20	21	22	23	24
← La nutrition et la saine alimentation →						
25	26	27	28	29	30	31
← La nutrition et la saine alimentation →						

### Mai 1 - 17: Aider les enfants à faire face au stress

Pour lancer le thème des deux prochaines semaines, nous vous avons fourni une vidéo produite par Anxiété Canada. Vous pouvez accéder à cette vidéo à tout moment via le lien ci-dessous.

- [Fight Flight Freeze – Vidéo d'anxiété expliquée pour les enfants \(en anglais uniquement\)](#)

En plus de la vidéo, nous mettons également les ressources suivantes à votre disposition au début de la semaine prochaine:

- [Aider les enfants à faire face aux événements traumatisants - HelpGuide.org](#)
- [Comment parler à votre enfant de la maladie des coronavirus 2019 - UNICEF](#)
- [Aider les enfants à faire face au stress - Organisation mondiale de la santé](#)
- [Coronavirus Disease 2019 \(COVID-19\) Stress & Coping - CDC](#)
- [Comment parler aux enfants de COVID-19 – WorkPlace Option](#)

Apprenez-en plus à propos d'aider les enfants à faire face au stress [ici](#).

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul! personne de l'équipe, nous sommes là pour vous collègues, votre superviseur ou tout autre. Communiquez avec votre famille, vos amis, vos aider. Vous pouvez aussi utiliser les ressources de notre PAEF.

### Workplace Options EFAP

- COMPANY CODE: BMWeCare
- Courriel [support@resourcesforyourlife.com](mailto:support@resourcesforyourlife.com)
- Téléphone 1-877-847-4525
- Internet <http://ca.resourcesforyourlife.com>
- Télécharger l'application 'CONNECT YOU'
- CODE: 149301

**Votre Partenaire RH est là pour vous aider. Communiquer avec lui pour obtenir du support.**

Black & McDonald a lancé un site internet COVID-19 pour ses employés et leur famille <http://blackandmcdonaldhealth.com>

Visiter le site pour obtenir toute l'information concernant le COVID-19, les messages de la direction ainsi que toutes sortes de ressources pouvant aider nos employés à maintenir leur santé et bien-être.