

Kuala Lumpur

Norshaffika Izzaty Zaiedy Nor, 34, kembali memulakan tugas di pejabat selepas 10 bulan bekerja dari rumah berikutan Perintah Kawalan Pergerakan (PKP) bagi membendung penularan Covid-19.

Selain cabaran beradaptasi dengan norma baharu, Norshaffika yang bekerja sebagai pensyarah di sebuah universiti awam juga sedang hamil empat bulan.

"Saya termasuk golongan berisiko tinggi, maka saya kena lebih berhati-hati. Saya juga agak *hyper* dan cenderung duduk rapat dengan rakan sekerja. Risau sebab kita tidak tahu sama ada orang di sekeliling sudah dijangkiti Covid-19 atau tidak," katanya kepada Bernama baru-baru ini.

Lain pula bagi Mohamad Ridzuan Mohd Zabri, 24, yang tinggal bersama ibu bapa dan nenek.

Beliau bimbang menjadi penyebar virus itu dalam kalangan keluarganya, apatah lagi dengan rutin harian menaiki transit aliran ringan (LRT) setiap hari ke tempat kerja.

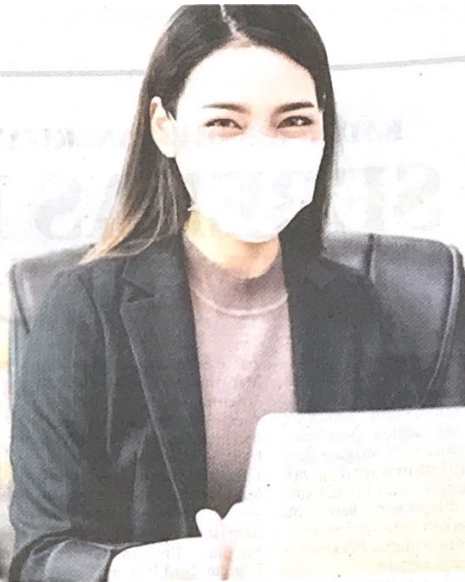
"Saya risau akan terdedah kepada mereka dijangkiti Covid-19 yang turut sama menaiki pengangkutan awam sebab dari Sungai Besi ke tempat kerja mengambil masa sejam dan saya perlu tukar LRT serta menaiki bas," katanya.

Situasi yang dilalui kedua-dua individu ini antara contoh kekusaran yang dihadapi jutaan pekerja di Malaysia yang bakal kembali bertugas di pejabat pasca-PKP.

Menurut pakar psikologi kesihatan & keselamatan di tempat kerja, Dr Daniella

KELUAR DARI BELENGGU KORONAVIRUS

BILA MAHU BALIK PEJABAT?



Maryam Mohamed Mokhtar, walaupun ada yang teruja kembali bekerja di luar rumah, ia bukan lagi kembali ke norma biasa kerana isu pandemik masih lagi berlanjutan.

"Sekarang ini apabila kita kembali bekerja di luar rumah, ia bukan lagi kembali ke norma biasa kerana isu pandemik masih lagi berlanjutan.

"Meskipun kita sudah mula terima vaksin, tetapi Covid-19 bukan 100 peratus hilang. Jadi, ia mendatangkan ketidakpastian atau kerisauan kepada pekerja," katanya.

Pensyarah Kanan Pusat Kajian Psikologi dan Kesejahteraan Manusia di Universiti Kebangsaan Malaysia itu berkata, meskipun sukar pada awalnya, pekerja tetap perlu mempersiapkan diri



ri dengan rutin bekerja di pejabat dan berusaha mencari jalan penyelesaian.

Antaranya menangani kemungkinan punca keraguan yang berlaku akibat daripada persekitaran atau pemikiran mereka sendiri.

"Andai kata individu yang mudah terkesan dengan informasi di media sosial, mereka perlu kurangkan membaca berita dan khabar angin mengenai masalah berkaitan Covid-19 di media sosial



Ketika berada di luar ataupun di pejabat, elakkan juga berkumpul di tempat orang ramai dan kalau boleh bawalah bekal makanan dari rumah dan tidak berkongsi perkakas di tempat kerja"

Dr Daniella Maryam

kerana ia boleh meningkatkan kebimbangan," katanya.

Bagi ibu bapa bekerja pula, perbincangan dan perancangan awal tentang penjagaan anak-anak harus dibuat dengan pasangan atau ahli keluarga agar lebih mudah membiasakan diri dengan rutin baharu seperti urusan menjemput anak dan

jadual taska atau tempat penjagaan.

Dr Daniella juga menyarankan agar pekerja melakukan persediaan awal seperti sentiasa membawa kit kesihatan (hygiene kit) yang mengandungi pelitup muka tambahan, cecair pembasmi kuman dan tisu.

Selain itu, pekerja perlu merancang perjalanan ke tempat kerja lebih awal agar tidak bersesak-sesak dengan orang ramai terutama ketika menggunakan pengangkutan awam.

"Ketika berada di luar ataupun di pejabat, elakkan juga berkumpul di tempat orang ramai dan kalau boleh bawalah bekal makanan dari rumah dan tidak berkongsi perkakas di tempat kerja," katanya.

Beliau turut menekankan peranan penting majikan dalam memastikan pe-

kerja dapat keluar daripada kerisauan untuk kembali bekerja di pejabat.

Menurut Dr Daniella tidak semua pekerja boleh beradaptasi melalui tempoh perubahan di tempat kerja dalam waktu yang sama.

Ada pekerja yang mungkin mengambil masa lebih sebulan untuk menyesuaikan diri kerana ia bukan sahaja secara mental dan fizikal, tetapi juga berkaitan dengan persekitaran sosial.

"Mungkin boleh dibincangkan bersama majikan atau pihak pengurusan organisasi untuk lebih fleksibel dengan membenarkan proses kembali bekerja di pejabat secara berfasa atau memperkenalkan aturan kerja hibrid iaitu bergilir antara bekerja dari rumah dan menjalankan tugas di pejabat," katanya.

Majikan juga perlu ada sikap empati dan bukan sekadar simpati dengan situasi dialami pekerja serta mempertimbangkan latar belakang dan kemampuan kewangan pekerja yang berlainan.

Pelan kontigensi juga harus dipersiapkan majikan sekiranya berlaku penyebaran virus dalam organisasi, selain menyampaikan maklumat berkaitan peraturan dan prosedur operasi standard (SOP) baharu dengan pantas, jelas dan mudah difahami.

"Pekerja pula perlu sentiasa bersedia dan menjangkakan sebarang perubahan kepada SOP selain memastikan diri mempunyai ruang untuk menerimanya dengan tenang.

"Jadi, tidaklah kita rasa kecewa dan tertekan apabila perubahan yang drastik kembali berulang," jelasnya.

