

Ang kalusugan ng isip ay kasing halaga ng kaligtasan ng katawan sa trabaho. Ang kalusugan at kaligtasan ng isip ay tumutukoy sa pag-iwas sa pinsala sa isip at ang pagtataguyod ng kapakanan sa lugar ng trabaho. Kasama rito ang may paggalang na komunikasyon, pagiging patas at pagiging kabilang, pamamahala ng dami ng trabaho, at proteksyon mula sa pambu-bully at harassment. Ang lugar ng trabaho na mainam sa kaisipan ay nakakatulong sa lahat na manatiling nakatuon, maging produktibo at matatag.



Mga Panganib sa Isip at Kaugnay sa Pakikisalamuha na maaaring humantong sa nabawasang pagiging nasa mabuting kalagayan ng isip sa katagalan:

- Nakakapagod na Mga Pangangailangan/Inaasahan sa Trabaho: Kakulangan ng linaw sa tungkulin o paglalarawan ng trabaho, kung hindi nakatakda ang mga inaasahan, nahihirapan ang mga manggagawa na malaman kung ano ang aasahan sa kanila.
- Pagkakanalantad sa Mga Nakaka-traumang Kaganapan: Ang mga insidente at pinsala ay maaaring magkaroon ng pangmatagalang epekto sa kalusugan ng isip at kapakanan ng mga empleyado. Ang bawat tao ay iba ang pamamahala sa stress at trauma depende sa katatagan ng kanilang isip.
- Hindi Pagkakasundo o Harassment sa Lugar ng Trabaho: Napakahalaga ng may paggalang na komunikasyon sa kalusugan ng isip at pakikisalamuha at kapakanan, ang hindi naaangkop na mga komento, puna, o anuman na nandiskrimina sa kasarian, kultura, etnisidad, o personal na buhay ng isang tao ay maaaring ituring na harassment.

Maraming iba pang salik na maaaring maipon sa katagalan mula sa mga personal na buhay ng mga manggagawa na maaaring magkaroon

ng papel sa mangyayari sa lugar ng trabaho. Pinakamabuting matukoy ang mga ito sa lalong madaling panahon, para bawasan ang karagdagang pinsala at epekto sa lugar ng trabaho.

Mga Kontrol

- Magkaroon ng malinaw at nakabalangkas na paglalarawan ng trabaho sa oras ng pagkuha sa trabaho, makatotohanang mga timeline para makumpleto ang mga gawain, suporta ng manager/supervisor. Mahalaga ang malinaw na komunikasyon at mga paglalarawan ng trabaho sa oras ng pagtatrabaho ng mga manggagawa para malaman kung ano ang maaasahan sa kanila.
- Pagpapayo, regular na mga pangungumusta, pagkaroon ng tagapagtaguyod sa lugar ng trabaho, pagbalik sa lugar ng trabaho, mga programa para sa pagbalik sa trabaho.
- Patakaran tungkol sa Karahasan at Harassment sa lugar ng trabaho, pagsasanay sa kaligtasan ng isip sa lugar ng trabaho, pagsasana sa karahasan at pangha-harass, malakas na kulturang nakatuon sa kaligtasan at negosyo.
- Mga Programa ng EAP, mga linya ng suporta sa telepono (I-link ang mga poster ng mapagkukunan sa kalusugan ng isip).

Pag-iwas

Bilang manggagawa:

- Magsalita kung nakakaranas ka ng stress, sobrang pagod, o harassment
- Suportahan ang mga katrabaho—making nang hindi nanghuhusga
- Sundin ang mga patakaran at iulat nang maaga ang mga alalahanin
- Lumahok sa pagsasanay at mga programa sa kagalingan



RPM RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

Telepono: 204-632-6600 | Email: info@rpmsafety.ca | Web: www.rpmsafety.ca

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5

Kalusugan at Kaligtasan ng Isip sa Lugar ng Trabaho (at sa Kalsada)

Bilang supervisor o employer:

- Gumawa ng bukas, at may paggalang na kultura
- Regular na kumustahin ang iyong team
- Tiyakong ipinapatupad at sinusunod ang mga patakaran
- Magbigay ng mga mapagkukunan tulad ng mga EAP (Mga Programa ng Tulong sa Empleyado) o mga suporta sa kalusugan ng isip

Batas

Sa Kodigo sa Paggawa ng Canada, walang batas sa kalusugan at kaligtasan sa trabaho (occupational health and safety, OHS) na partikular na nag-aatas sa mga employer na pamahalaan ang mga panganib sa isip, ngunit mayroong naaangkop na clause tungkol sa mga pangkalahatang tungkulin na ginagawang pinakamagandang kasanayan ang Lalawigan ng Manitoba at ang Batas sa Kaligtasan at Kalusugan sa Lugar ng Trabaho.

Mahalagang malaman na mula Hunyo 3, 2025, ang mga pagbabago sa [Manitoba Workplace Safety and Health Act and Regulation Amendment, Bill 29](#) (Batas ng Manitoba para sa Kaligtasan at Kalusugan sa Lugar ng Trabaho at Pagsusog sa Regulasyon, Panukalang Batas 29) ay kikilalanin na ngayon ayon sa batas ang kaligtasan ng isip sa lalawigan. Sa Manitoba, ang mga employer ay mayroong legal at moral na obligasyon na tiyakin hangga't makatwirang magagawa, na hindi nalalantad ang mga manggagawa sa panganib sa isip, na kinabibilangan ng pambu-bully, at harassment.

Isinasaad ng Batas (Act) na ang lugar ng trabaho na ligtas sa isip ay “isang lugar ng trabaho kung saan isinusulong ang kapakanan ng mga manggagawa, at nagsasagawa ng mga aktibong hakbang para maiwasan ang pinsala, ito man ay kapabayaang, kawalan ng pag-iingat o sinasadya, sa kapakanan ng isip ng mga manggagawa”.

Kailangan pa ng mga mapagkukunan ng impormasyon at tulong? Makakatulong ang RPM!

Sa pamamagitan ng pakikipagtulungan ng Safe Work Manitoba sa CCOHS, ang mga kumpanyang nakarehistro sa programa ng RPM Trucking Industry Safety ay maaaring ma-access ang mga kurso ng CCOHS nang libre, kabilang ang:

- [Harassment and Violence Prevention for Designated Recipients and Employers](#) (Pag-iwas sa Harassment at Karahasan para sa Itinalagang Mga Tatanggap at Employer) (mga lugar ng trabaho na kontrolado ng pederal)
- [Harassment and Violence Prevention for Employees](#) (Pag-iwas sa Harassment at Karahasan para sa Mga Empleyado) (mga lugar ng trabaho na kontrolado ng pederal)
- [Harassment and Violence Prevention for Managers and Committees/Representatives](#) (Pag-iwas sa Harassment at Karahasan para sa Mga Manager at Mga Komite/Kinatawan) (mga lugar ng trabaho na kontrolado ng pederal)
- [Psychological Health and Safety for Employers](#) (Kalusugan at Kaligtasan ng Isip para sa Mga Employer)

Para ma-access ang mga kurso nang libre, tiyakong magrehistro ka sa pamamagitan ng [Safe Work Manitoba Training Portal](#) (piliin ang eLearning courses).



RPM. RISK. PROFESSIONALLY MANAGED.

Telepono: 204-632-6600 | Email: info@rpmsafety.ca | Web: www.rpmsafety.ca

25 Bunting Street Winnipeg, MB R2X 2P5