

# How was your day?

Stressful

Scary

Exhausting

Busy

Sad

Healthcare workers are at the front lines of the COVID pandemic. Increased feelings of stress, worry and anxiety are normal under these conditions. Support is available to help you cope.

## COVID Frontline Wellness

provides confidential access to services and tools to support your mental wellbeing.

Just book an appointment online and one of our clinicians will call you to discuss your needs and connect you with the supports that are right for you.

For more information and to book go to:  
[www.theroyal.ca/covid-frontline-wellness](http://www.theroyal.ca/covid-frontline-wellness)

**It's simple. It's confidential. It will help.**

**If you are a health care worker\* impacted by stress related to COVID-19, please reach out.**

*\* Any worker in a hospital, long-term care facility, retirement or group home, Paramedic service, primary care or community health care setting. You must reside in Ontario to access this service.*

# Comment s'est passée votre journée?

Stressante

Effrayante

Épuisante

Occupée

Triste

Les travailleurs de la santé sont en première ligne de la pandémie de COVID-19. Dans ces conditions, il est normal de ressentir davantage de stress, d'inquiétude et d'anxiété. Un soutien est disponible pour vous aider à y faire face.

Le programme **Mieux-être du personnel en première ligne (COVID-19)** offre un accès confidentiel à des services et outils qui favorisent le mieux-être mental.

Il suffit de prendre rendez-vous en ligne et l'un de nos cliniciens vous appellera pour discuter de vos besoins et vous mettre en contact avec les services de soutien qui vous conviennent.

Pour plus d'informations et prendre un rendez-vous, consultez le site : [leroyal.ca/mieux-etre-du-personnel-en-premiere-ligne-covid-19](https://leroyal.ca/mieux-etre-du-personnel-en-premiere-ligne-covid-19)

**C'est simple. C'est confidentiel.  
Cela va vous aider.**

**Si vous êtes un travailleur de la santé\* affecté par le stress lié au COVID-19, n'hésitez pas à demander de l'aide.**

*\* Tout travailleur dans un hôpital, un établissement de soins de longue durée, une maison de retraite ou un foyer de groupe, un service paramédical, des soins primaires ou un établissement de soins de santé communautaire. Vous devez résider en Ontario pour avoir accès à ce service.*

# How was your day?



Stressful

Scary

Exhausting

Busy

Sad

Healthcare workers are at the front lines of the COVID pandemic. Increased feelings of stress, worry and anxiety are normal under these conditions. Support is available to help you cope.

## COVID Frontline Wellness

provides confidential access to services and tools to support your mental wellbeing.

Just book an appointment online and one of our clinicians will call you to discuss your needs and connect you with the supports that are right for you.

For more information and to book go to:  
[www.theroyal.ca/covid-frontline-wellness](http://www.theroyal.ca/covid-frontline-wellness)

**It's simple. It's confidential. It will help.**

**If you are a health care worker\* impacted by stress related to COVID-19, please reach out.**

*\* Any worker in a hospital, long-term care facility, retirement or group home, Paramedic service, primary care or community health care setting. You must reside in Ontario to access this service.*

# Comment s'est passée votre journée?



Effrayante

Stressante

Épuisante

Occupée

Triste

Les travailleurs de la santé sont en première ligne de la pandémie de COVID-19. Dans ces conditions, il est normal de ressentir davantage de stress, d'inquiétude et d'anxiété. Un soutien est disponible pour vous aider à y faire face.

Le programme **Mieux-être du personnel en première ligne (COVID-19)** offre un accès confidentiel à des services et outils qui favorisent le mieux-être mental.

Il suffit de prendre rendez-vous en ligne et l'un de nos cliniciens vous appellera pour discuter de vos besoins et vous mettre en contact avec les services de soutien qui vous conviennent.

Pour plus d'informations et prendre un rendez-vous, consultez le site : [leroyal.ca/mieux-etre-du-personnel-en-premiere-ligne-covid-19](http://leroyal.ca/mieux-etre-du-personnel-en-premiere-ligne-covid-19)

**C'est simple. C'est confidentiel.  
Cela va vous aider.**

**Si vous êtes un travailleur de la santé\* affecté par le stress lié au COVID-19, n'hésitez pas à demander de l'aide.**

# How was your day?

Stressful

Scary

Exhausting

Busy

Sad

Healthcare workers are at the front lines of the COVID pandemic. Increased feelings of stress, worry and anxiety are normal under these conditions. Support is available to help you cope.

## COVID Frontline Wellness

provides confidential access to services and tools to support your mental wellbeing.

Just book an appointment online and one of our clinicians will call you to discuss your needs and connect you with the supports that are right for you.

For more information and to book go to:  
[www.theroyal.ca/covid-frontline-wellness](http://www.theroyal.ca/covid-frontline-wellness)

**It's simple. It's confidential. It will help.**

**If you are a health care worker\* impacted by stress related to COVID-19, please reach out.**

*\* Any worker in a hospital, long-term care facility, retirement or group home, Paramedic service, primary care or community health care setting. You must reside in Ontario to access this service.*

# Comment s'est passée votre journée?

Stressante

Effrayante

Épuisante

Occupée

Triste

Les travailleurs de la santé sont en première ligne de la pandémie de COVID-19. Dans ces conditions, il est normal de ressentir davantage de stress, d'inquiétude et d'anxiété. Un soutien est disponible pour vous aider à y faire face.

Le programme **Mieux-être du personnel en première ligne (COVID-19)** offre un accès confidentiel à des services et outils qui favorisent le mieux-être mental.

Il suffit de prendre rendez-vous en ligne et l'un de nos cliniciens vous appellera pour discuter de vos besoins et vous mettre en contact avec les services de soutien qui vous conviennent.

Pour plus d'informations et prendre un rendez-vous, consultez le site : [leroyal.ca/mieux-etre-du-personnel-en-premiere-ligne-covid-19](http://leroyal.ca/mieux-etre-du-personnel-en-premiere-ligne-covid-19)

**C'est simple. C'est confidentiel.  
Cela va vous aider.**

**Si vous êtes un travailleur de la santé\* affecté par le stress lié au COVID-19, n'hésitez pas à demander de l'aide.**

# How was your day?

Stressful

Scary

Exhausting

Busy

Sad

Healthcare workers are at the front lines of the COVID pandemic. Increased feelings of stress, worry and anxiety are normal under these conditions. Support is available to help you cope.

## COVID Frontline Wellness

provides confidential access to services and tools to support your mental wellbeing.

Just book an appointment online and one of our clinicians will call you to discuss your needs and connect you with the supports that are right for you.

For more information and to book go to:  
[www.theroyal.ca/covid-frontline-wellness](http://www.theroyal.ca/covid-frontline-wellness)

**It's simple. It's confidential. It will help.**

**If you are a health care worker\* impacted by stress related to COVID-19, please reach out.**

*\* Any worker in a hospital, long-term care facility, retirement or group home, Paramedic service, primary care or community health care setting. You must reside in Ontario to access this service.*

# Comment s'est passée votre journée?

Stressante

Effrayante

Épuisante

Occupée

Triste

Les travailleurs de la santé sont en première ligne de la pandémie de COVID-19. Dans ces conditions, il est normal de ressentir davantage de stress, d'inquiétude et d'anxiété. Un soutien est disponible pour vous aider à y faire face.

Le programme **Mieux-être du personnel en première ligne (COVID-19)** offre un accès confidentiel à des services et outils qui favorisent le mieux-être mental.

Il suffit de prendre rendez-vous en ligne et l'un de nos cliniciens vous appellera pour discuter de vos besoins et vous mettre en contact avec les services de soutien qui vous conviennent.

Pour plus d'informations et prendre un rendez-vous, consultez le site : [leroyal.ca/mieux-etre-du-personnel-en-premiere-ligne-covid-19](http://leroyal.ca/mieux-etre-du-personnel-en-premiere-ligne-covid-19)

**C'est simple. C'est confidentiel.  
Cela va vous aider.**

**Si vous êtes un travailleur de la santé\* affecté par le stress lié au COVID-19, n'hésitez pas à demander de l'aide.**