

Risau dari jauh: Semasa orang tersayang berada di kawasan panas COVID-19



Lebih setahun ke dalam wabak COVID-19, kami semua telah melalui banyak perkara. Walaupun kadar jangkitan turun di satu kawasan, ia mungkin meningkat di kawasan lain. Garis panduan tempatan terus berkembang. Walaupun kami tinggal di tempat yang rasa selamat, kami mungkin risau tentang keluarga dan rakan di tempat di mana kadar COVID-19 meningkat.

Sekiranya anda mempunyai orang tersayang di India atau tempat lain yang berhadapan dengan peningkatan wabak, anda mungkin merasa cemas, bimbang dan kecewa. Perasaan itu benar, dan ada cara untuk menjaga diri dan menguruskan tekanan yang anda alami.

Fahami apa yang anda boleh lakukan. Sekiranya orang yang anda sayangi terkena COVID-19, cari cara untuk mereka. Contohnya, anda mungkin mempunyai ibu bapa yang sudah tua dan tidak mudah memahami maklumat perubatan. Sekiranya begitu, lihat sekiranya anda boleh menelefon untuk berbincang dengan doktor mereka. Walaupun dari jauh, anda mungkin dapat membantu.

Ingatlah untuk menjaga diri sendiri. Untuk menyokong mereka yang anda sayangi, anda juga mesti menjaga kesihatan fizikal dan mental anda sendiri. Luangkan masa untuk bersenam, makan makanan berkhasiat dan lakukan aktiviti yang anda gemari. Tetap dimaklumkan dengan sumber berita terkemuka. Tetapi jika anda mendapati berita itu membuat anda tertekan, hadkan pendedahan anda.

Pertimbangkan untuk menderma. Sekiranya anda mampu, anda mungkin boleh mempertimbangkan untuk menyumbang kepada organisasi dipercayai yang membantu di India. Pastikan anda menyelidik mana-mana organisasi sebelum menderma. Semasa bencana alam dan masa sukar lain, badan amal palsu mungkin cuba mengambil kesempatan ke atas orang.

Berbuat baik kepada diri sendiri. Sekiranya anda tinggal di tempat di mana kadar COVID-19 rendah, anda boleh mendapat vaksin dengan mudah atau dapat mengelakkan pendedahan dengan mudah, anda mungkin rasa bersalah. Anda mungkin tertanya-tanya kenapa anda mempunyai kelebihan yang tidak dimiliki orang lain. Akui perasaan ini, tetapi berbaiklah pada diri sendiri. Anda tidak melakukan kesalahan.

Bersikap terbuka tentang perasaan anda. Sekiranya kerisauan mempengaruhi kehidupan seharian anda termasuk pekerjaan anda, berbincanglah dengan pengurus anda. Ia mungkin membantu untuk mereka memahami apa yang anda alami, dan mereka dapat menghubungkan anda dengan sokongan. Program bantuan pekerja (EAP) anda juga boleh memberikan sokongan kerana anda menghadapi perasaan ini. Mereka juga dapat menghubungkan anda dengan sumber dan membantu anda mencari jalan untuk menyokong keluarga dari jauh.

Sokong pasukan anda. Sekiranya anda seorang pengurus, cuba untuk memastikan bahawa pasukan anda rasa selesa untuk mendekati anda jika mereka menghadapi masa yang sukar - dengan topik ini atau topik lain. Tawarkan fleksibiliti, jika boleh, dan ingatkan pekerja bahawa mereka boleh mendapatkan sokongan dari EAP mereka bila-bila sahaja.

Program Bantuan Pekerja

Untuk mendapatkan bantuan menangani tekanan, kegelisahan atau perasaan lain yang berkaitan dengan wabak, hubungi EAP anda.

Mereka dapat menghubungkan anda dengan sumber dan membantu anda mencari jalan untuk menyokong keluarga anda dari jauh.

[livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com)

masukkan kod akses syarikat anda

Sekiranya anda atau seseorang yang anda kenali berfikir tentang bunuh diri, dapatkan bantuan dengan segera. Lawati [suicide.org](https://www.suicide.org) daripada senarai talian utama global, atau hubungi perkhidmatan kesihatan tempatan anda.

Sekiranya anda hamil, tidak aktif secara fizikal atau mempunyai masalah kesihatan seperti atau penyakit jantung, minta nasihat doktor anda sebelum memulakan program senaman atau meningkatkan tahap aktiviti anda.

Program ini tidak patut digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan yang diperlukan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat, nombor telefon kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke kemudahan ambulatori dan bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukanlah pengganti kepada rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2021 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. WF4503611 209733-052021