

## Kiedy jesteś daleko: Co zrobić, jeśli nasi bliscy znajdują się w miejscu, gdzie zagrożenie zakażeniem wirusem COVID-19 jest wysokie.



Przez ponad rok pandemii COVID-19 wszyscy wiele przeszliśmy. Wskaźniki infekcji spadają w jednym obszarze, ale rosną w innym. Lokalne wytyczne nieustannie się zmieniają. Nawet jeśli mieszkamy w miejscu, w którym czujemy się bezpiecznie, możemy martwić się o rodzinę i przyjaciół, którzy znajdują się tam, gdzie rośnie liczba zakażeń wirusem COVID-19.

Jeśli twoi bliscy są w miejscu, które zmagają się ze wzrostem zakażeń, możesz czuć się niespokojny, zmartwiony i sfrustrowany. Te uczucia są ważne i istnieją sposoby, dzięki którym możesz zadbać o siebie i radzić sobie ze stresem.

**Co możesz zrobić.** Jeśli ktoś bliski zmagają się z COVID-19, zastanów się, jak możesz udzielić mu wsparcia. Na przykład możesz mieć starszego rodzica, który ma trudności ze zrozumieniem informacji medycznych. W takim przypadku, sprawdź, czy możesz porozmawiać z lekarzem telefonicznie. Możesz pomóc nawet będąc daleko.

**Pamiętaj o dbaniu o siebie.** Aby móc wspierać tych, na których ci zależy, musisz również dbać o własne zdrowie fizyczne i psychiczne. Pamiętaj o ćwiczeniach, jedz pożywne posiłki i znajdź czas na relaks. Śledź wiadomości w wiarygodnych źródłach informacji. Ale jeśli zauważysz, że podnosi to twój poziom stresu, ogranicz konsumpcję mediów.

**Pomyśl o pomocy finansowej.** Jeśli możesz sobie na to pozwolić, możesz rozważyć przekazanie darowizny zaufanej organizacji, która pomaga na miejscu. Tylko pamiętaj, aby sprawdzić wybraną organizację przed przekazaniem darowizny. Podczas klęsk żywiołowych i w innych trudnych sytuacjach fałszywe organizacje charytatywne mogą próbować wykorzystać życzliwość ludzi.

**Bądź dobry dla siebie.** Jeśli mieszkasz w miejscu, w którym wskaźnik zakażeń COVID-19 jest niski, gdzie z łatwością mogłeś otrzymać szczepionkę lub możesz łatwo uniknąć narażenia, możesz mieć poczucie winy. Możesz myśleć o braku równych szans. Te uczucia są normalne, ale nie wiń siebie. Nie zrobiłeś nic złego.

**Otwarcie mów o tym, co czujesz.** Jeśli zmartwienia mają wpływ na twoje codzienne życie, w tym pracę, porozmawiaj ze swoim przełożonym. Dzięki temu będą wiedzieć, przez co przechodzisz i być może będą w stanie pomóc ci znaleźć wsparcie. Twój program wsparcia dla pracowników (Employee Assistance Programme, EAP) również może zaoferować ci wsparcie. Może zaopatrzyć cię w informacje i pomóc ci znaleźć sposoby na wsparcie rodziny z daleka.

**Wspieraj swój zespół.** Jeśli jesteś menedżerem, postaraj się, aby twoi pracownicy czuli, że mogą się do ciebie zwrócić w trudnych chwilach. W miarę możliwości miej elastyczne oczekiwania i przypominaj pracownikom, że w każdej chwili mogą skorzystać ze wsparcia programu EAP.

---

## Program wsparcia dla pracowników

Aby uzyskać pomoc w radzeniu sobie ze stresem, lękiem lub innymi uczuciami związanymi z pandemią, skontaktuj się z EAP. Może zaopatrzyć cię w informacje i pomóc ci znaleźć sposoby na wsparcie rodziny z daleka.

### **livewell.optum.com**

Wprowadź kod dostępu firmy

Jeżeli ty lub ktoś, kogo znasz, myśli o samobójstwie, natychmiast szukaj pomocy. Lista telefonów zaufania znajduje się na stronie [suicide.org](https://www.suicide.org). Możesz też skontaktować się z lokalnymi służbami ratowniczymi.

W przypadku ciąży, braku aktywności fizycznej lub schorzenia, skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń lub zwiększeniem poziomu aktywności.

Program ten nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby natychmiastowej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Program ten nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2021 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF4503611 209733-052021