

担心远方的亲人： 至亲好友身在新冠病毒 (COVID-19) 重灾区时



COVID-19 疫情延烧一年多以来，人们经历了大大小小的挑战。感染率可能在这个地区下降了，但在另一个地区却又上升。每个地方的防疫准则都不断调整改进。而即使自己居住的地方还算安全，但如果有亲友住在 COVID-19 感染率上升的地方，我们也可能会为他们担心。

如果有亲人住在印度或其它疫情急遽恶化的地方，您可能会觉得焦虑、担忧和沮丧。这些感觉都很正常，而且您可以通过几种方式照顾好自己，缓解您所面临的紧张压力。

了解您可以做什么事。如果您的亲人感染了 COVID-19，想想看有哪些方法可以支持他们。例如，您的父母也许年纪很大，了解医疗信息对他们来说并不容易。有这样的情形时，看看您是否能打电话跟他们的医生交谈。即使距离遥远，您也许帮得上忙。

记得照顾好自己。为了能支持您关心的人，您也必须照顾好自己的身心健康。花点时间运动、注意饮食营养，也要从事自己喜欢的活动。通过真实可靠的新闻渠道了解最新动态。但如果新闻导致您紧张、有压力，要减少接触新闻的时间。

考虑捐款。如果能力许可，可以考虑捐款给值得信赖的机构，帮助印度人民。但捐款前一定要先做功课，了解您要捐款的机构。在天灾 / 自然灾害发生期间和其它艰难时期，有些假慈善机构可能会利用人们的善心。

别苛责自己。如果您居住的地方 COVID-19 感染率低、您比较容易就能接种疫苗，或比较容易避免接触病毒，这时您可能会有些罪恶感。您可能会想，为何自己比别人幸运。不必去否认这些感觉，但也别苛责自己。您没有做错任何事情。

坦然面对自己的感觉。如果您因为担心而影响日常生活，包括工作在内，请与主管交谈。这样能帮助他们了解您的遭遇，也许还能为您转介支持资源。您的员工帮助计划 (Employee Assistance Program, EAP) 能提供支持，帮助您处理这类感受。他们也能为您转介资源并帮助您找到方法来支持远方的家人。

支持您的团队。如果您是主管，请尽量确保团队成员在遭遇到困难时愿意向您求助 — 无论是这件事或其它问题。可能的话，给予弹性，也要提醒员工他们可以随时向 EAP 取得支持。

员工帮助计划

如需帮助处理压力、焦虑或其它与疫情有关的感受，请联系您的 EAP。他们能为您转介资源并帮助您找到方法来支持远方的家人。

livewell.optum.com

输入您公司的接入代码

如果您或您认识的人有自杀的念头，要立即寻求帮助。网站 suicide.org 有列出全球各地的帮助专线电话，您也可以联系当地的紧急服务。

孕妇、缺乏运动的人士，或有健康病况的患者，在开始运动方案或增加活动量之前，请先洽询医生。

该计划不应被用于紧急情况或紧急护理需求。如有紧急情况，美国境内请拨打 911、美国境外则拨当地紧急情况服务电话，或请前往最近的门诊设施或急诊室。该计划并不能替代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和 / 或教育程度可能因合同要求或国家 / 地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2021 Optum, Inc. 保留所有权利。WF4503611 209733-052021