

擔心遠方的親人： 至親好友身在新冠病毒 (COVID-19) 重災區時



COVID-19 疫情延燒一年多以來，人們經歷了大大小小的挑戰。感染率可能在這個地區下降了，但在另一個地區卻又上升。每個地方的防疫準則都不斷調整改進。而即使自己居住的地方還算安全，但如果有親友住在 COVID-19 感染率上升的地方，我們也可能會為他們擔心。

如果有親人住在印度或其他疫情急遽惡化的地方，您可能會覺得焦慮、擔憂和沮喪。這些感覺都很正常，而且您可以透過幾種方式照顧好自己，緩解您所面臨的緊張壓力。

瞭解您可以做哪些事。如果您的親人感染了 COVID-19，想想看有哪些方法可以支持他們。例如，您的父母也許年紀很大，瞭解醫療資訊對他們來說並不容易。有這種情形時，看看您是否能打電話跟他們的醫生談談。即使距離遙遠，您也許幫得上忙。

記得照顧好自己。為了能支持您關心的人，您也必須照顧好自己的身心健康。花點時間運動、注意飲食營養，也要從事自己喜歡的活動。透過真實可靠的新聞管道瞭解最新動態。但如果新聞導致您緊張、有壓力，要減少接觸新聞的時間。

考慮捐款。如果能力許可，可以考慮捐款給值得信賴的機構，幫助印度民眾。但捐款前一定要先做功課，瞭解您要捐款的機構。在天災 / 自然災害發生期間和其他艱難時期，有些假慈善機構可能會利用人們的善心。

別苛責自己。如果您居住的地方 COVID-19 感染率低、您比較容易就能接種疫苗，或比較容易避免接觸病毒，這時您可能會有罪惡感。您可能會想，為何自己比別人幸運。不必去否認這些感覺，但也別苛責自己。您沒有做錯任何事情。

坦然面對自己的感覺。如果您因為擔心而影響日常生活，包括工作在內，請與主管談談。這樣能幫助他們瞭解您的遭遇，也許還能為您轉介支持資源。您的員工幫助計劃 (Employee Assistance Program, EAP) 能提供支持，協助您處理這類感受。他們也能為您轉介資源並幫助您找到方法來支持遠方的家人。

支持您的團隊。如果您是主管，請儘量確保團隊成員在遭遇到困難時願意向您求助 — 無論是這件事或其他問題。可能的話，給予彈性，也要提醒員工他們可以隨時向 EAP 取得支持。

員工幫助計劃

如需幫助處理壓力、焦慮或其他與疫情有關的感受，請聯絡您的 EAP。他們能為您轉介資源並幫助您找出方法來支持遠方的家人。

livelwell.optum.com

輸入您公司的存取代碼

如果您自己或您認識的人有自殺念頭，請立即尋求幫助。前往 [suicide.org](https://www.suicide.org)，瀏覽全球專線清單，或聯絡您當地的緊急狀況服務。

懷孕女性、沒有運動習慣的人，或有健康病況的患者，在開始運動方案或提高活動量之前，請先洽詢醫生。

本計劃不應該用於急診或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的門診設施或急診室。本計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容（特別是指為 16 歲以下家人提供的服務）未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2021 Optum, Inc.。保留所有權利。WF4503611 209733-052021