

关于顺利重返工作场所或采取混合工作模式的建议



因疫情长时间居家办公后，许多人正逐渐开始返回各自的工作场所。有些人为此欢饮鼓舞，而其他人却不以为然。无论您属于哪种情况，顺利返回工作场所对您和您的同事来说都将是一个调整过程。

以下列出可供考虑的一些事项，希望能帮助大家轻松过渡。

要设身处地为他人着想。每个人对变化的反应都不一样。要了解同事们会有不同的反应和情绪。有些人渴望重新建立联系。许多人都会产生复杂矛盾的情绪。

此外，对于某些人来说，重返工作场所会使人产生压力和焦虑等情绪。在工作时，他们可能会变得易怒、疲倦或难以集中注意力。在某些情况下，他们甚至可能会出现抑郁、疲劳或创伤后应激障碍 (post-traumatic stress disorder, PTSD)。对许多人来说，转向新的日常模式可能会使其感到不自在。如果您发现某位同事正在苦苦挣扎，您可能需要私下与他们进行交谈，了解情况。根据您的职位，您可以建议他们与他们的经理取

得联系或寻求协助。员工帮助计划是一个不错的开始。

了解相关政策。了解您的公司可能已经针对新冠病毒疾病 (COVID-19) 实施的任何安全预防政策。这样一来，您就能了解公司正在采取的预防措施，以及您应该采取的措施。例如，与您的经理讨论应该如何使用共享空间，大家是否可以继续通过虚拟方式参加会议等等。您了解得越透彻，所做的准备就能更充分。

尊重彼此的选择。有些人比其他人适应得更快并且感觉更加如鱼得水，即使在没有疫情的时候也是如此。

不同公司可能有不同的规则，这些规则也可能会随时间而发生改变。因此，只要您的同事在这些准则范围内行事，就要尊重他们的选择。如果他们未遵守规则，请考虑以礼貌的态度与他们私下交谈，或与经理进行讨论。

此外，无论相关准则为何，如果您希望谨慎行事，您可以继续佩戴口罩，经常洗手并保持社交距离，即使他人不效法也不该影响您自己的选择。

使用常识。如果您生病了（无论是 COVID-19），请待在家中。如果同事生病在家，也请您给予支持。开会时考虑增加视频或电话会议方式，这样一来，如果有同事抱恙，则可选择在家参加会议。这将有助于阻止疾病的潜在传播并促进所有人的身心健康。

让精神放松。花点时间做一些能让自己感到平静、放松或快乐的事情。同样，要识别自己无法控制的事物，并尽力接受。也要想想自己可以控制的所有事物。如果您仍觉得焦虑，请寻求帮助。和医生谈谈，或联系您公司的员工帮助计划，了解您可以获得哪些医疗保健、儿童照护和其它方面的资源。

寻获您的日常规律。在您逐渐适应新的日常规律的过程中，务必要培养一些健康的习惯，例如保持规律的睡眠时间，准备健康的饭菜带去公司，以及在一天中安排短暂的休息时间。如果您对某些曾经习惯的日常工作生活情况感到不自在，请不要强迫自己适应。如果您需要额外支持，员工帮助计划等服务可以协助您获得量身定制的支持，满足您的需求。



**如果您需要更多支持，
请联系您的员工帮助计划。**

资料来源：

改编自：
<https://www.liveandworkwell.com/content/en/member/article.16169.html> Accessed 3.30.22

Optum brochure: WF4045877_208281-032021_Vaccines-ReturntoWork_EN_US

额外参考资料来源：

National Library of Medicine, "Six Key Advantages and Disadvantages of Working from Home in Europe during COVID-19."
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7917590/> Accessed 3.30.22

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨打当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取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。

© 2022 Optum, Inc. 保留所有权利。WF7172385 218903-042022 OHC