



إعادة التواصل مع مجتمعاتنا في طريقنا المشترك للمضي قدمًا



لقد أثرت جائحة فيروس كورونا المُستجد (كوفيد-19) بشكل كبير على مجتمعاتنا. وشعر الناس في مجتمعات كثيرة بقلّة التواصل. لم يعد بإمكان العائلات الاجتماع لإقامة حفلات أعياد الميلاد. ولا يستطيع الأصدقاء الخروج معًا لتناول العشاء. كما أن كثيرًا من الزملاء لم تعد بإمكانهم رؤية بعضهم البعض يوميًا في مقر العمل. أما عن الطوائف الدينية، فاضطر أعضاؤها إلى حضور الطقوس الدينية عبر الإنترنت. على الجانب الآخر، أظهرت الجائحة مواطن القوة في مجتمعاتنا بطرق عدة. أصبح الناس يتطوعون لشراء مستلزمات البقالة للجيران المسنين. كما صار الكثيرون يعيدون التواصل مع أصدقائهم القدامى الذين يعيشون بعيدًا عنهم عبر مكالمات الفيديو.

نظرًا إلى بدء التجمعات من جديد في العطلات، وحفلات أعياد الميلاد، وحفلات الزفاف وحفلات الترحيب بالمولود، كيف يمكننا الحفاظ على سلامتنا؟

إن كنت مضيف التجمع:

- راجع الإرشادات المحلية. ما هي آخر التوصيات المتعلقة بالتباعد الاجتماعي؟ وماذا عن استخدام الأقنعة؟ وعدد الأشخاص المسموح بهم؟
- عليك إيلاء قدر من الأهمية لمستويات الارتياح في مجتمعك. ما شعورك وشعور أحبائك بشأن التجمعات الشخصية؟ ما هي القواعد التي من شأنها منحهم شعورًا أكبر بالراحة؟
- اجعل التوقعات واضحة. انشر أخبارًا مسبقة عن خطتك التي وضعتها للتجمع. أخبر الحضور بما هو متوقع فيما يتعلق بالتباعد واستخدام الأقنعة والوجود بالداخل/بالخارج، وما إلى ذلك.
- الإقرار بطبيعة المرحلة الانتقالية. يراود الناس على الأرجح شعور بالحرج، أو القلق، أو حتى الهلع في الوقت الحالي. من خلال الإفصاح عن هذا، يمكنك منح أحبائك شعورًا براحة أكبر بشأن مشاركة مشاعرهم.
- لتشمل اهتمامات الجميع، واصل تقديم طرق متعددة للتواصل. سيُشعر الناس بالراحة بالعودة إلى الأماكن الطبيعية في مختلف الأوقات. وقد يحتاج الأفراد المعرضون للخطر على وجه الخصوص إلى الانتظار لفترة أطول. يمكنك التفكير في تجمّع يمكن حضوره شخصيًا وعبر الإنترنت. يمكنك مواءمة أنشطتك لتشمل أولئك المشاركين عبر الإنترنت.

إن كنت أحد حضور التجمّع:

- اختر أفضل طريقة لك للمشاركة. راجع الإرشادات المحلية فيما يخص عدد الأشخاص المجتمعين، والتباعد الاجتماعي، واستخدام الأقنعة. ضع بعين الاعتبار مستوى ارتياحك قبل اختيار حضورك شخصيًا. إذا كنت تشعر بأن المضيف أو الحضور قد لا يتبعون الإرشادات أو كنت تعتقد أنك لن تشعر بالراحة، ففكر في المشاركة عبر الإنترنت أو عدم الحضور نهائيًا.
- إذا كنت تحضر شخصيًا، فاسأل مضيفك عن خطته للتجمّع. واحرص على اتباعها. أحضر معك قناعك ومطهر يديك.
- إذا كنت تحضر عبر الإنترنت، فتخلص من عوامل الإلهاء. تأكد من قدرتك على التركيز على المشاركة. تحلّ بالصبر، حيث إن الكثيرين لا يزالون يستكشفون كيفية استخدام مكالمات الفيديو. وفكر في طريقة تجعلك تشعر بأنك هناك بالفعل. قد يعني هذا وضع زينة تناسب الحدث أو عرض المشاركة بنشاط ما.
- إذا قررت عدم الحضور، فاحرص على إخبار مضيفك بهذا في أقرب موعد ممكن. يمكنك إرسال هدية إذا كان هذا ملائمًا.

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم 911 إذا كنت في الولايات المتحدة، أو برقم هاتف خدمة الطوارئ المحلية إذا كنت خارج الولايات المتحدة أو اذهب إلى أقرب قسم خاص بالحوادث أو الطوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن نُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). هذا البرنامج وجميع مكوناته، على الأخص الخدمات المقدمة لأفراد الأسرة بعمر أقل من 16 عامًا، قد لا يكون متاحًا في جميع المواقع وتخضع للتغيير دون إخطار مسبق. قد تتفاوت الخبرة و/أو المستويات التعليمية لموارد برنامج Employee Assistance بناءً على متطلبات العقد أو متطلبات الدولة التشريعية. يجوز تطبيق استثناءات وحدود التغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.