

# Rientrare in contatto con le nostre comunità mentre Andiamo avanti insieme



La pandemia del COVID-19 ha avuto un enorme impatto sulle nostre comunità. Molte di loro si sono sentite meno in contatto. Le famiglie non si sono potute più riunire per i compleanni. Gli amici non hanno potuto più recarsi a cena fuori insieme. Molti colleghi non si sono più visti tutti i giorni a lavoro. E le comunità religiose hanno dovuto partecipare alle funzioni online. D'altro canto, in un certo senso la pandemia ha dimostrato quanto sono forti le nostre comunità. Le persone hanno funto da volontari per fare la spesa per i vicini più anziani. E molti si sono rimessi in contatto con vecchi amici che vicini lontano tramite le videochiamate.

Ora che stiamo ricominciando a partecipare di persona ad eventi collettivi, come vacanze, feste di compleanno, matrimoni e feste per le nuove nascite, come possiamo restare al sicuro?

## Se state organizzando un evento:

- Rispettate le linee guida locali. Quali sono le raccomandazioni più recenti sul distanziamento sociale? Utilizzo della mascherina? Dimensioni dell'evento?
- Considerate i livelli di comfort della vostra comunità. Quali sensazioni avete voi e i vostri cari rispetto alle riunioni di persona? Quali regole li farebbero sentire più tranquilli?
- Chiarite le vostre aspettative. Diffondete in anticipo qual è il vostro piano per l'evento. Comunicate ai partecipanti quali sono le aspettative in termini di distanziamento, utilizzo della mascherina, stare al chiuso/all'aperto, ecc.
- Riconoscete i cambiamenti. In questo momento, è probabile che le persone si sentano impacciate, ansiose o perfino impaurite. Mettendolo in chiaro, potete far sentire i vostri cari più a loro agio nel comunicare i loro sentimenti.
- Per essere partecipativi, continuate a offrire più modi per restare in contatto. Le persone si sentiranno a loro agio a tornare negli spazi fisici in tempi diversi. In particolare, le persone a più alto rischio potrebbero dover aspettare di più. Prendete in considerazione l'idea di organizzare un evento a cui è possibile partecipare sia di persona che online. Personalizzate le vostre attività in modo da includere anche chi partecipa virtualmente.

### Se siete invitati a un evento:

- Decidete qual è per voi il modo migliore per parteciparvi. Rispettate le linee guida locali riguardo alle dimensioni degli eventi, al distanziamento sociale e all'utilizzo della mascherina. Considerate il vostro livello di comfort prima di scegliere se partecipare di persona. Se pensate che l'ospite o i partecipanti potrebbero non rispettare le linee guida o che non vi sentireste a vostro agio, prendete in considerazione la possibilità di partecipare virtualmente o di non presentarvi.
- Se partecipate di persona, chiedete all'ospite quali sono le sue aspettative riguardo all'evento. E assicuratevi di soddisfarle. Portate con voi mascherina e disinfettante.
- Se partecipate virtualmente, eliminate le distrazioni. Assicuratevi di concentrarvi sull'evento. Siate pazienti, perché molti stanno ancora cercando di capire come funzionano le videochiamate. E cercate di immaginare come vi sentireste se foste lì fisicamente. Ciò potrebbe significare allestire un arredamento in armonia con l'evento oppure offrirvi di condurre un'attività.
- Se decidete di non partecipare, comunicatelo all'ospite il prima possibile. Se opportuno, spedite un regalo.

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.