

함께 앞으로 나아가면서 우리 커뮤니티와 다시 연결하기



COVID-19 대유행 사태는 우리 커뮤니티에 엄청난 충격을 줬습니다. 많은 커뮤니티들은 이전보다 서로간의 연결 상태가 줄어들었다고 느끼고 있습니다. 가족들은 더 이상 생일날 축하를 위해 모일 수가 없습니다. 친구들은 함께 저녁을 먹으러 외출할 수 없습니다. 많은 동료들은 더 이상 매일 직장에서 서로를 만날 수 없습니다. 그리고 신앙 공동체들도 미사와 예배에 온라인으로 참석해야 합니다. 반면에 대유행 사태는 우리 커뮤니티들의 강점을 보여주기도 했습니다. 사람들은 이웃의 노인들을 위해 자원해서 식료품을 구매해주고 있습니다. 그리고 많은 사람들은 영상 통화를 통해 멀리에 살고 있는 옛 친구들과 다시 연락하기 시작했습니다.

우리가 명절, 생일 파티, 결혼식, 베이비 샤워와 같은 모임에 직접 참여하기 시작하면서 안전 유지는 어떻게 할 수 있을까요?

여러분이 모임을 주최하는 경우:

- 현지 지침사항을 확인하십시오. 사회적 거리두기에 관한 최신 권고사항이 무엇입니까? 마스크 사용하기? 모임의 규모는?
- 귀하의 커뮤니티가 느끼는 편안함의 수준을 고려하십시오. 여러분과 여러분이 사랑하는 사람들이 대면 모임에 대해 어떻게 느끼고 있습니까? 어떤 규칙을 적용해야 이들이 더 편안하게 느낄 수 있을까요?
- 바라는 사항을 구체적으로 알려십시오. 여러분의 모임 계획에 관해 사전에 소식을 알리도록 하십시오. 참석자들에게 사회적 거리두기, 마스크 사용, 실내/실외 모임 등에 관해 기대되는 사항을 알려주십시오.
- 전환기라는 점을 인정하십시오. 사람들은 지금 당장은 불편하거나 걱정스럽거나 심지어는 공포에 빠지기 쉽습니다. 이러한 점을 인정하고, 여러분은 사랑하는 사람들이 자신들의 감정을 공유하는 것에 대해 조금 더 편안하게 느낄 수 있도록 해줄 수 있습니다.
- 포용성을 가지고 서로를 연결할 수 있는 여러 가지 방법을 계속 제공하십시오. 사람들은 각기 다른 시간에 물리적 공간으로 돌아가는 것에 편안함을 느낄 수 있습니다. 특히 고위험군인 사람들은 더 오랫동안 기다려야 할 수 있습니다. 직접 참여할 수도 있고 온라인으로도 참여할 수 있는 모임을 고려해보십시오. 가상으로 참석하는 사람들도 포용할 수 있는 활동을 준비해보십시오.

여러분이 모임에 참석하는 경우:

- 여러분이 참석할 수 있는 최선의 방법을 결정하십시오. 모임 규모, 사회적 거리두기 및 마스크 사용에 관한 현지 지침사항을 확인하십시오. 모임에 직접 참석하기로 선택하기 전에 여러분 스스로의 편안함 수준을 고려하십시오. 주최자 또는 손님들이 지침을 따르지 않는다고 생각되거나 여러분이 불편하다고 느낀다면 가상으로 참석하거나 참석을 하지 않는 것을 고려해보십시오.
- 여러분이 직접 참석한다면 주최자에게 모임에 대한 기대사항이 무엇인지 물어보십시오. 그리고 여러분은 반드시 이를 따르십시오. 본인의 마스크와 손세정제를 지참하십시오.
- 가상으로 참석한다면 정신을 산만하게 하는 일을 없애십시오. 여러분이 참석하는 데 집중할 수 있도록 하십시오. 많은 사람들이 화상 통화 사용 방법을 익히고 있으므로 인내심을 가지십시오. 그리고 여러분이 그 자리에 있는 것처럼 느낄 수 있는 방법을 생각해보십시오. 여기에는 행사에 어울리는 장식을 한거나 여러분이 활동을 이끌어 가는 등의 일들이 있을 수 있습니다.
- 여러분이 참석하지 않기로 결정한 경우, 주최자에게 최대한 빨리 알려주십시오. 적절한 경우에는 선물을 보내십시오.

이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료가 필요할 경우 이용해서는 안됩니다. 응급상황인 경우, 귀하가 미국 내에 있다면 911에 전화하시거나 미국 외의 지역에 있는 경우 현지 응급 서비스 전화번호로 전화하시고 또는 가장 가까운 사고 및 응급의학과에 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 이해 갈등의 가능성으로 인해 Optum 또는 그 자회사 또는 전화를 건 사람이 이들 서비스를 직접 또는 간접적으로 받는 모든 당사자(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송과 관련될 수 있는 문제에 관해서는 법률 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 프로그램의 모든 구성요소, 특히 16세 미만의 가족 구성원에 대한 서비스는 모든 장소에서 제공되지 않을 수 있으며 사전 고지 없이 변경될 수 있습니다. 직원 지원 프로그램 인력 자원의 경험 및/또는 교육 수준은 계약 요건 또는 국가 규제 요건에 기초해 다양할 수 있습니다. 혜택 제외사항 및 한계사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 다른 관할권 내에서 Optum, Inc.의 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 기업입니다.

© 2020 Optum, Inc. 모든 권한은 귀속됩니다. WF998385 203786-072020