

Berhubung semula dengan Komuniti Sambil Kita Melangkah ke Depan Bersama



Pandemik COVID-19 telah memberi kesan besar kepada masyarakat kita. Banyak komuniti merasa jalinan perhubungan telah berkurangan. Keluarga tidak lagi dapat bertemu untuk meraikan ulang tahun. Kawan-kawan tidak lagi boleh keluar untuk makan malam. Ramai rakan sekerja tidak lagi bertemu satu sama lain di tempat kerja setiap hari. Dan komuniti keagamaan harus menghadiri majlis-majlis secara dalam talian. Sebaliknya, pandemik telah menunjukkan beberapa kekuatan dalam masyarakat kita. Orang ramai menawarkan diri untuk membantu membeli barangan runcit bagi jiran-jiran warga tua. Dan ramai yang berhubung kembali dengan rakan lama yang tinggal jauh melalui panggilan video.

Sedang kita mula mengadakan perjumpaan semula seperti percutian, pesta ulang tahun, majlis perkahwinan dan majlis menyambut bayi secara langsung, bagaimanakah kita boleh kekal selamat?

Jika anda menganjur satu majlis:

- Periksa garis panduan tempatan. Apakah cadangan paling terkini mengenai penjarakan sosial? Penggunaan pelitup muka? Saiz perhimpunan?
- Pertimbangkan tahap keselesaan komuniti anda. Bagaimana perasaan anda dan keluarga anda mengenai perjumpaan secara peribadi? Apakah peraturan yang akan membuat mereka lebih selesa?
- Jelaskan jangkaan. Sebarkan berita terlebih dahulu mengenai rancangan untuk mengadakan majlis ini.. Beritahu para hadirin apa yang diharapkan untuk penjarakan, penggunaan pelitup muka, berada di dalam / luar rumah, dll.
- Mengakui peralihan. Orang ramai mungkin berasa canggung, cemas atau panik sekarang. Dengan memaklumkan mengenainya, anda dapat membuat keluarga anda merasa lebih selesa untuk berkongsi perasaan mereka.
- Untuk menjadi inklusif, terus adakan pelbagai cara untuk berhubung. Orang ramai akan berasa selesa untuk kembali ke ruang fizikal pada masa yang berlainan. Individu berisiko tinggi khususnya, mungkin perlu menunggu lebih lama. Pertimbangkan majlis yang boleh dihadiri secara langsung dan dalam talian. Sesuaikan aktiviti anda untuk merangkumi mereka yang menyertai secara maya.

Jika anda menghadiri majlis:

- Tentukan cara terbaik untuk anda menyertainya. Periksa garis panduan tempatan mengenai saiz perhimpunan, penjarakan sosial dan penggunaan pelitup muka. Pertimbangkan tahap penyelesaian anda sendiri sebelum memilih untuk hadir. Sekiranya anda merasakan bahawa tuan rumah atau tetamu mungkin tidak mengikuti garis panduan atau merasa diri anda tidak selesa, pertimbangkan untuk menyertai secara maya atau tidak hadir.
- Sekiranya anda hadir secara langsung, tanya kepada tuan rumah mengenai jangkaan mereka untuk majlis ini. Dan pastikan anda mengikutinya. Bawa pelitup muka dan pembersih sanitasi tangan anda.
- Sekiranya anda hadir secara maya, elakkan gangguan. Pastikan anda boleh fokus untuk menyertainya. Bersabarlah, kerana ramai yang belum biasa menggunakan panggilan video. Dan fikirkan bagaimana anda boleh membuat diri anda merasa seperti berada di sana. Ini mungkin bermaksud meletakkan hiasan yang sesuai dengan acara atau menawarkan diri untuk memimpin aktiviti.
- Sekiranya anda membuat keputusan untuk tidak hadir, beritahu penganjur seawal mungkin. Hantar sebuah hadiah jika ianya sesuai.

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Dalam keadaan kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu-isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di A.S dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2020 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. WF998385 203786-072020