

Odbudowywanie więzi z otoczeniem, kiedy ruszamy wspólnie w przyszłość



Pandemia COVID-19 wywarła ogromny wpływ na nasze społeczności. Wiele z nich ma poczucie utraty więzi. Rodziny nie mogą już spotykać się na urodzinach. Przyjaciele nie mogą spotkać się na kolacji. Wielu współpracowników nie widzi się już codziennie w pracy. Wspólnoty wyznaniowe muszą uczestniczyć w nabożeństwach online. Z drugiej strony pandemia na wiele sposobów pokazała siłę naszych społeczności. Ludzie zgłaszają się do zakupów spożywczych dla starszych sąsiadów. Wielu z nich, dzięki rozmowom wideo, ponownie nawiązuje kontakt ze starymi znajomymi, którzy mieszkają daleko.

Jak możemy zachować bezpieczeństwo, kiedy zaczniemy organizować spotkania przy okazji świąt, urodzin, wesel i urodzin dziecka osobiście?

Jeśli organizujesz spotkanie:

- Sprawdź lokalne wytyczne. Jakie są najbardziej aktualne zalecenia dotyczące dystansu społecznego? Noszenia masek? Liczby gości?
- Weź pod uwagę poziom komfortu innych. Co ty i twoi bliscy myślicie o spotkaniu osobistym? Jakie zasady sprawiłyby, że czuliby się bardziej komfortowo?
- Powiedz jasno, czego oczekujesz. Odpowiednio wcześniej poinformuj o planach związanych z twoją imprezą. Powiedz uczestnikom, czego od nich oczekujesz pod względem utrzymania dystansu, używania masek, przebywania w pomieszczeniu albo na zewnątrz itp.
- Weź pod uwagę zmieniającą się sytuację. Niektórzy mogą teraz czuć się niezręcznie albo niespokojnie lub po prostu się bać. Mówiąc o tym głośno, możesz sprawić, że twoi bliscy łatwiej podzielą się swoimi odczuciami.
- Zapewnij różne sposoby uczestnictwa, żeby nikt nie czuł się wykluczony. Nie każdy czuje się komfortowo z powrotem w przestrzeń publiczną w tym samym momencie. Zwłaszcza osoby z grupy wysokiego ryzyka mogą woleć poczekać dłużej. Pomyśl o spotkaniu, w którym można uczestniczyć zarówno osobiście, jak i online. Dostosuj spotkanie, aby można było do niego dołączyć wirtualnie.

Jeśli jesteś gościem:

- Wybierz najlepszy sposób uczestnictwa dla siebie. Sprawdź lokalne wytyczne dotyczące wielkości spotkań, dystansu społecznego i używania masek. Weź pod uwagę własny poziom komfortu, zanim zdecydujesz się uczestniczyć osobiście. Jeśli uważasz, że gospodarz lub goście mogą nie przestrzegać wytycznych lub sądzisz, że nie będziesz się czuć komfortowo, dołącz wirtualnie albo odmów przyścia.
- Jeśli przyjdiesz osobiście, zapytaj gospodarza o jego oczekiwania co do spotkania. I pamiętaj, aby ich przestrzegać. Weź ze sobą maskę i środek dezynfekujący do rąk.
- Jeśli uczestniczysz wirtualnie, upewnij się, że nic cię nie będzie rozpraszać. Skup się na uczestnictwie. Bądź cierpliwy. Wiele osób może nie wiedzieć, jak korzystać z połączeń wideo. Pomyśl, co możesz zrobić, żeby się poczuć, jakbyś tam był. Może to być odpowiednia dekoracja lub zaoferowanie poprowadzenia jakiejś aktywności.
- Jeśli zdecydujesz się nie uczestniczyć, poinformuj o tym swojego gospodarza jak najwcześniej. W razie potrzeby wyślij prezent.

Ten program nie jest przeznaczony do użytku w nagłych przypadkach albo w razie potrzeby pomocy doraźnej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 911 (na terenie Stanów Zjednoczonych), albo pod lokalny numer awaryjny lub udać się na najbliższe pogotowie. Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej albo porad specjalisty. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i wszystkie jego elementy, zwłaszcza usługi skierowane do członków rodziny poniżej 16 r.ż., mogą nie być wszędzie dostępne i podlegają zmianie bez wcześniejszego powiadomienia. Doświadczenie i wykształcenie zespołu programu wsparcia dla pracowników może się różnić w zależności od wymagań kontraktowych albo przepisów obowiązujących w danym kraju. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia.

Optum® jest zastrzeżonym znakiem handlowym Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i na innych obszarach prawnych. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.

© 2020 Optum, Inc. Wszystkie prawa zastrzeżone. WF998385 203786-072020