

## Как восстановить связь с окружающими по мере возвращения к нормальной жизни



Пандемия COVID-19 сильно повлияла на наше окружение. Многие люди в последнее время чувствуют себя изолированными. Родственники реже собираются на дни рождения, друзья не ходят вместе в ресторан, многие коллеги больше не видят друг друга каждый день на рабочем месте, а верующим пришлось посещать службу виртуально. С другой стороны, в некотором смысле пандемия показала прочность людских связей. Добровольцы приносят пожилым соседям продукты, и многие восстанавливают связь со старыми друзьями, живущими далеко, через видеозвонки.

Как позаботиться о безопасности в пору, когда мы с близкими начинаем собираться на праздники, дни рождения, свадьбы и шашлыки?

### Если вы устраиваете встречу:

- Ознакомьтесь с местными рекомендациями. Каковы последние рекомендации по соблюдению социальной дистанции, ношению масок и размеру собраний?
- Подумайте об уровне комфорта окружающих. Что вы с близкими думаете по поводу личных встреч? Какие правила помогли бы людям чувствовать себя более комфортно?
- Четко обозначьте свои ожидания. Заранее поделитесь своими планами на эту встречу. Расскажите гостям, чего ожидать с точки зрения дистанции, ношения масок, пребывания в помещении или на свежем воздухе и т. д.
- Проговаривайте переходный период. Скорее всего, люди сейчас испытывают неловкость, тревогу или даже панику. Если вы открыто выразите это, вашим близким станет комфортнее делиться своими чувствами.
- Продолжайте поддерживать связь по нескольким каналам, чтобы дать людям выбор. Людям будет комфортно возвращаться к физическим встречам в разное время. Возможно, лицам в группе повышенного риска придется подождать дольше. Запланируйте встречу так, чтобы ее можно было посетить и лично, и виртуально. Организуйте мероприятия с учетом виртуальных участников.

### Если вы идете на встречу:

- Решите, как лучше принять участие. Ознакомьтесь с местными рекомендациями по поводу размера собраний, социальной дистанции и ношения масок. Подумайте о собственном уровне комфорта, прежде чем приходить на личные встречи. Если вам кажется, что организатор или гости могут не следовать рекомендациям или что вам будет неудобно, вам стоит присутствовать виртуально или пропустить эту встречу.
- Если вы будете присутствовать лично, спросите организатора встречи о его ожиданиях. Выполняйте их. Возьмите с собой маску и средство для дезинфекции рук.
- Если вы будете присутствовать виртуально, не отвлекайтесь. Сконцентрируйтесь на том, чтобы принять участие во встрече. Будьте терпеливы, ведь сейчас многие только начинают разбираться с видеозвонками. Подумайте о том, как создать ощущение, как будто вы на встрече. Это можно сделать, украсив свое пространство соответственно мероприятию или организовав часть программы.
- Если вы решите не присутствовать, как можно раньше дайте организатору знать. Если уместно, передайте подарок.

Данная программа не оказывает экстренную и неотложную медицинскую помощь. В экстренной ситуации звоните в службу 911, если находитесь в США; в местные экстренные службы, если вы за пределами США; либо обращайтесь в ближайшее отделение скорой помощи. Данная программа не является заменой медицинского обслуживания, предоставляемого врачом или специалистом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты, в частности услуги, предоставляемые членам семьи в возрасте до 16 лет, могут быть доступны не во всех регионах; возможны изменения без предварительного уведомления. Уровень квалификации и (или) образования персонала программы помощи сотрудникам может различаться в зависимости от требований договора и нормативных требований страны. В отношении страхового покрытия могут применяться исключения и ограничения.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными товарными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.