

## การพบปะติดต่อกับ ชุมชนของเราอีกครั้ง ขณะที่เราเดินหน้า ต่อไปด้วยกัน



การระบาดใหญ่ของโควิด-19 ส่งผลกระทบอย่างใหญ่หลวงต่อชุมชนต่าง ๆ ของเรา หลายชุมชนอาจรู้สึกผูกพันกันน้อยลง ครอบครัวไม่สามารถเจอกันเพื่อฉลองวันเกิด ร่วมกันได้ เพื่อน ๆ นัดเจอกันเพื่อออกไปรับประทานอาหารข้างนอกไม่ได้ คนทำงานไม่ได้เห็นหน้าเพื่อนร่วมงานในที่ทำงานทุกวันอย่างที่เคย สถานที่ประกอบพิธีกรรมทางศาสนาต้องประกอบพิธีกรรมทางออนไลน์ กระนั้นก็ตาม การระบาดใหญ่ครั้งนี้ก็แสดงให้เห็นถึงความเข้มแข็งของชุมชนต่าง ๆ ของเรา ผู้คนแสดงน้ำใจต่อกันโดยการแจกอาหารและน้ำ หลายคนติดต่อกับเพื่อนเก่าที่อยู่ห่างไกลออกไปโดยใช้ไลน์คุยกัน

ขณะที่เราเริ่มกลับมาพบปะสังสรรค์กันได้อีกในเทศกาลวันหยุด งานวันเกิด งานแต่งงาน หรืองานทำบุญขึ้นบ้านใหม่ เราควรทำอย่างไรจึงจะปลอดภัยจากโควิด-19

### ถ้าคุณเป็นเจ้าของกิจการ

- ตรวจสอบแนวทางปฏิบัติในที่ทำงานของคุณ มีข้อเสนออะไรบ้างเกี่ยวกับการเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล ต้องใส่หน้ากากหรือไม่ มีการจำกัดจำนวนคนเข้าร่วมงานหรือไม่
- คำนึงถึงความรู้สึกของผู้ที่จะมาร่วมงาน คุณและแขกของคุณรู้สึกอย่างไรเกี่ยวกับการพบปะสังสรรค์แบบต่อหน้า วิธีปฏิบัติตัวอะไรบางอย่างที่จะทำให้แขกของคุณรู้สึกสบายใจ
- สื่อสารความคาดหวังให้ชัดเจน แจ้งให้แขกของคุณทราบล่วงหน้าถึงวิธีปฏิบัติตัวขณะอยู่ในงาน เช่น ควรเว้นระยะห่างระหว่างบุคคลเท่าใด ควรใส่หน้ากากหรือไม่ เป็นต้น
- รับรู้ความเปลี่ยนแปลงนั้น เป็นไปได้ว่าบางคนอาจยังรู้สึกตะขิดตะขวงใจ วิตกกังวล หรือตื่นตระหนกอยู่ในขณะนี้ การตระหนักถึงความรู้สึกของแขกจะทำให้พวกเขาารู้สึกสบายใจที่จะบอกเล่าความรู้สึกของตัวเองออกมาให้คุณทราบ
- ใช้หลากหลายวิธีในการติดต่อกับแขกของคุณ แต่ละคนอาจใช้ระยะเวลาต่างกัน กว่าที่ความรู้สึกสะดักใจที่จะกลับไปพบปะกันต่อหน้าอีกครั้ง ผู้ที่มีความเสี่ยงสูงอาจต้องรออีกสักระยะหนึ่ง ลองจัดงานที่ให้ทางเลือกแก่แขกในการเข้าร่วมงานแบบมาทำงานด้วยตนเองหรือทางออนไลน์ ปรับกิจกรรมของคุณเพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมงานทางออนไลน์สามารถเข้าร่วมด้วยได้

## ถ้าคุณเป็นแขกของงาน

- ตัดสินใจว่าจะเข้าร่วมงานด้วยวิธีใดดีที่สุด ตรวจสอบแนวทางปฏิบัติในท้องถิ่นเกี่ยวกับจำนวนผู้เข้าร่วมงาน การเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล และการสวมหน้ากาก ถามตัวเองว่าคุณรู้สึกสบายใจหรือไม่ที่จะเดินทางไปร่วมงาน ถ้าคุณรู้สึกว่าเจ้าภาพหรือแขกคนอื่นอาจไม่ทำตามแนวทางปฏิบัติ หรือคิดว่าคุณจะไม่สบายใจ ขอให้อย่าไปร่วมงานหรือเข้าร่วมทางออนไลน์แทน
- ถ้าคุณเดินทางไปร่วมงาน ขอให้ถามเจ้าภาพว่าควรปฏิบัติตัวอย่างไรในงาน และทำตามที่เจ้าภาพบอก นำหน้ากากและเจลล้างมือติดตัวไปด้วย
- ถ้าคุณเข้าร่วมงานทางออนไลน์ ขอให้หาสถานที่เงียบ ๆ ในบ้านของคุณ เพื่อหลีกเลี่ยงเสียงดังและสิ่งรบกวนต่าง ๆ หลายคนอาจไม่ถนัดกับการใช้วิดีโอคอลในการเข้าร่วมงานทางออนไลน์ ดังนั้น ขอให้อดทนสักนิด ลองคิดว่า คุณจะทำอย่างไรจึงจะรู้สึกว่าคุณอยู่ในงานนั้นจริง ๆ เช่น อาจตกแต่งสถานที่ในบ้านให้ตรงกับธีมของงานหรืออาสาเป็นผู้นำกิจกรรมหนึ่งของงาน
- ถ้าคุณตัดสินใจที่จะไม่เดินทางไปร่วมงาน คุณควรแจ้งให้เจ้าภาพทราบล่วงหน้า และถ้าเหมาะสม จะส่งของขวัญไปให้เจ้าภาพก็ได้

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับภาวะฉุกเฉินหรือในกรณีที่ต้องได้รับการดูแลรักษาอย่างเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โทรศัพทถึง 911 ถ้าคุณอยู่ในสหรัฐอเมริกา ถ้าคุณอยู่นอกสหรัฐอเมริกา โทรศัพทถึงหมายเลขบริการฉุกเฉินของประเทศนั้น หรือไปที่สถานพยาบาลหรือห้องฉุกเฉินที่อยู่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถใช้แทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญได้ เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการทับซ้อนของผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายแก่ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองค์ภายใต้ก็ตาม ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) อาจไม่มีโปรแกรมนี้และส่วนประกอบทั้งหมดของโปรแกรมนี้ให้ในบางพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการสำหรับสมาชิกในครอบครัวที่มีอายุน้อยกว่า 16 ปี และโปรแกรมนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ทุกเมื่อโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า ระดับประสิทธิภาพและ/หรือการศึกษาของเจ้าหน้าที่โปรแกรมช่วยเหลือนักงานอาจแตกต่างกันไปตามข้อกำหนดในสัญญาหรือข้อกำหนดในกฎระเบียบของประเทศนั้น ๆ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครองด้วย

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐฯ และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนหรือทรัพย์สินของแบรนด์นั้น ๆ Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้ออกาสอย่างเท่าเทียมกัน

© 2020 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ทุกประการ WF998385 203786-072020