

# Birlikte Daha İyiyeye Giderken Topluluklarımızla Yeniden Bağlanmak



COVID-19 pandemiği topluluklarımızda dev bir etki bıraktı. Bir çok topluluk daha az bağlı hissediyor. Aileler artık doğum günleri için toplanamıyor. Arkadaşlar yemeğe çıkamıyor. Bir çok iş arkadaşı her iş gününde birbirini görmüyor. Ve inanç toplulukları hizmetlerini çevrimiçi olarak sağlamalı. Diğer yandan, pandemiğin topluluklarımızın gücünü gösterdiği yönler de var. İnsanlar ihtiyar komşuları için alışveriş yapmaya gönüllü oluyor. Ve bir çok insan uzakta yaşayan eski arkadaşları için videolu görüşmeler yapıyor.

Tatiller, doğum günü partileri, nikahlar ve doğum öncesi partiler gibi toplaşmalara bizzat katılmaya başlarken nasıl güvende kalabiliriz?

## Eğer bir toplaşmaya ev sahipliği yapıyorsanız:

- Bölgenizdeki kuralları kontrol edin. Sosyal mesafe hakkındaki en güncel öneriler neler? Maske kullanımı? Toplanma sayısı?
- Topluluğunuzun konfor seviyelerini göz önünde bulundurun. Siz ve sevdikleriniz bizzat katılınan bir toplaşma hakkında ne hissediyorsunuz? Hangi kurallar onları daha konforlu hissettirdi?
- Beklentileri açık tutun. Toplaşmanın planını önceden bildirin. Katılımcılara mesafe, maske kullanımı, kapalı/açık alanlarda bulunma, vs. hakkında neler beklendiğini söyleyin.
- Geçişin farkında olun. İnsanların şu sıralar garip, stresli ve hatta panik hisleri taşıması olasıdır. Bunu bildirerek sevdiklerinizin hislerini açıklamak konusunda daha rahat olmasını sağlayabilirsiniz.
- Kapsayıcı olmak için, bağlanmanın birden fazla yolunu sağlayın İnsanlar fiziksel alanlara geri dönmekte farklı zamanlarda rahat olacaktır. Özellikle yüksek risk taşıyan bireylerin daha uzun süre beklemesi gerekebilir. Hem bizzat hem de çevrimiçi olarak katılınabilecek bir toplaşma yapın. Aktivitelerinizi çevrimiçi olarak katılanların da dahil olabileceği şekilde oluşturun.

### Eğer bir topluşmaya katılıyorsanız:

- Hangi katılım yolunun en iyisi olduğuna karar verin. Toplaşmalar, sosyal mesafe ve maske kullanımı hakkındaki yerel kılavuzları kontrol edin. Bizzat katılmadan önce kendi konfor seviyenizi gözden geçirin. Eğer ev sahibinin veya misafirlerin kılavuzlara uymayacağını veya rahatsız olacağını düşünüyorsanız çevrimiçi olarak katılmayı veya katılmamayı düşünün.
- Eğer bizzat katılacaksanız ev sahibinin topluşma hakkındaki beklentilerini öğrenin. Ve bunlara uyduğunuzdan emin olun. Maske ve el dezenfektanınızı getirin.
- Eğer çevrimiçi olarak katılacaksınız dikkat dağıtıcılarını ortadan kaldırın. Katılıma odaklanabildiğinizden emin olun. Sabırlı olun, bir çok insan görüntülü aramaların nasıl kullanıldığını yeni öğreniyor. Ve bu kişilere nasıl sanki oradaymışınız gibi hissettirebileceğinizi düşünün. Bu, etkinliğe uyumlu bir dekor oluşturmak veya bir aktiviteyi yönetmek anlamına gelebilir.
- Katılmamaya karar vererseniz ev sahibinin en kısa sürede öğrenmesini sağlayın. Eğer uygunsa bir hediye gönderin.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum<sup>®</sup>, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.

© 2020 Optum Inc. Tüm hakları saklıdır. WF998385 203786-072020