

重建社交生活， 共同展望未来



新冠肺炎 (COVID-19) 疫情对我们的社交生活产生了巨大影响。人与人之间的关系仿佛不再那么紧密。家人不再能一起庆祝生日，朋友无法相约外出，许多同事也不能每天见面，宗教团体不得不改在网上祈福。另一方面，疫情也从其它方面向大家显示病毒无情，人间有爱。人们自发为年长邻居买菜、添置生活用品。许多人都通过视频通话的方式与远方的老友重新建立联系。

当我们开始亲自参加聚会（如节假日、生日派对和婚礼）时，该如何保障自身和他人的安全？

如果您是聚会组织者：

- 查看当地防疫规定。关于社交疏离的最新建议是什么？是否使用口罩？聚会人数规定？
- 考虑您周遭的人对聚会的接受程度。您和您的亲友对多人面对面接触感受如何？什么规则能使他们感到更加安心？
- 明确各自的期望。事先说明您的聚会计划。告知聚会成员关于社交距离、使用口罩、室内/室外活动等方面的期望。
- 承认这是过渡时期。人们在现阶段可能会感到尴尬、焦虑甚至惊慌失措。把问题摊开来谈，您就可以让亲友在分享自己的感受时更能畅所欲言。
- 要使大家都能融入，请继续提供多种建立联系的方式。对于何时感到自己已做好准备、可重返公共空间，每个人的答案不尽相同。高风险人士可能尤其需要等待更长的时间。考虑举办可以同时让人亲自参加和在线参加的聚会。调整您的活动内容，让在线参加聚会的人也能一同参与。

如果您是聚会参加者：

- 确定自己最适合用哪一种方式参加聚会。查看当地防疫规定，了解聚会人数、社交距离和使用口罩方面的规定。在决定亲自参加聚会之前，请考虑自己的接受程度。如果您认为聚会组织者或参加者可能不会遵守规则或自己感到不放心，请考虑通过虚拟方式参加或婉拒邀请。
- 如果决定亲自参加聚会，请向组织者询问他们对聚会的期望，自己一定要遵循对方的期望。自己携带口罩和洗手液。
- 如果通过虚拟方式参加，请消除周遭干扰。一定要让自己专注于聚会内容。请保持耐心，因为许多人和您一样，也都在摸索如何进行视频通话。考虑如何让自己身临其境。例如：将房间按照聚会主题进行布置，或主动要求主持一项活动。
- 如果您决定不参加，请尽早告知组织者。如果合适，可向组织者寄送礼物。

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和/或教育程度可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2020 Optum, Inc. 保留所有权利。WF998385 203786-072020