

## 重建社交生活， 共同展望未來



新冠肺炎 (COVID-19) 疫情對我們的社交生活產生了巨大影響。人與人之間的關係仿佛不再那麼緊密。家人不再能一起慶祝生日，朋友無法相約外出，許多同事也不能每天見面，宗教團體不得不改在網上祈福。另一方面，疫情也從其他方面向大家顯示病毒無情，人間有愛。人們自發為年長鄰居買菜、添置生活用品。許多人都透過視訊通話的方式與遠方的老友重新建立聯繫。

當我們開始親自參加聚會 (如節假日、生日派對和婚禮) 時，該如何保障自身和他人的安全？

### 如果您是聚會籌辦人：

- 查看當地防疫規定。關於社交距離的最新建議是什麼？是否使用口罩？聚會人數規定？
- 考慮您周遭的人對聚會的接受程度。您和您的親友對多人面對面接觸感受如何？什麼規則能使他們感到更加安心？
- 明確各自的期望。事先說明您的聚會計劃。告知聚會成員關於社交距離、使用口罩、室內/室外活動等方面的期望。
- 承認這是過渡時期。人們在現階段可能會感到尷尬、焦慮甚至驚慌失措。把問題攤開來談，您就可以讓親友在分享自己的感受時更能暢所欲言。
- 要使大家都能融入，請繼續提供多種建立聯繫的方式。對於何時感到自己已做好準備、可重返公共空間，每個人的答案不盡相同。高風險人士可能尤其需要等待更長的時間。考慮舉辦可以同時讓人親自參加和線上參加的聚會。調整您的活動內容，讓線上參加聚會的人也能一同參與。

### 如果您是聚會參加者：

- 決定自己最適合用哪一種方式參加聚會。查看當地防疫規定，瞭解聚會人數、社交距離和使用口罩方面的規定。在決定親自參加聚會之前，請考慮自己的接受程度。如果您認為聚會籌辦人或參加者可能不會遵守規則或自己感到不放心，請考慮透過虛擬方式參加或婉拒邀請。
- 如果決定親自參加聚會，請向籌辦人詢問他們對聚會的期望，自己一定要遵循對方的期望。自己攜帶口罩和乾洗手液。
- 如果透過虛擬方式參加，請消除周遭干擾。一定要讓自己能專注於聚會內容。請保持耐心，因為許多人和您一樣，也都在摸索如何進行視訊通話。考慮如何讓自己有如身歷其境。例如：將房間按照聚會主題進行佈置，或主動要求主持一項活動。
- 如果您決定不參加，請儘早告知籌辦人。如果合適，可向籌辦人寄送禮物。

此計劃不應該用於緊急情況或緊急護理需要。如有緊急情況，美國境內請撥 911、美國境外則撥當地緊急情況服務電話，或請前往最近的意外事故和急診部。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其關聯機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體 (例如僱主或健保計劃) 採取法律行動，便不會提供法律諮詢。本計劃和其所有內容 (特別是指為 16 歲以下家人提供的服務) 未必在所有地點均可提供，可能不經事前通知即變更。員工幫助計劃人員的經驗和 / 或教育程度可能根據合約規定或國家法令規定而不同。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家 / 地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有人的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2020 Optum, Inc.。保留所有權利。WF998385 203786-072020