

Kritiskt stöd



Support finns här när du behöver det

När en stor händelse påverkar våra liv och våra samhällen är det förståeligt att känna sig orolig och osäker för framtiden.



Hjälp finns tillgänglig

- Att hitta ekonomisk hjälp
- Ansöka om katastrofhjälp
- Förstå hur man ersätter viktiga dokument
- Ta kontakt med en kurator för att prata om vad du har upplevt
- Och mer



Tips för att skydda dig och din familj

- Lyssna på lokala tjänstemän för uppdateringar och instruktioner – evakuera vid behov.
- Hör av dig till familj och vänner genom att smsa eller använda sociala medier.
- Återvänd till hemmet först när myndigheterna bekräftat att det är säkert.
- Se upp för bråte och nedfallna kraftledningar.
- Fotografera skadorna på din egendom för att underlätta när du begär ersättning från försäkringsbolaget.



Det finns en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och nära och kära på

Vårt Centrum för kritiskt stöd erbjuder känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden, inklusive mental hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stöd till ungdomar i kris och mer.



Saker du kan göra för att återhämta dig från en traumatisk händelse

Prata med någon

Ta kontakt med vänner eller familj för stöd. Det är ett enkelt sätt att hjälpa till att bearbeta en naturkatastrof.

Välj när du vill ta kontakt

Att koppla bort media kan ge dig tid att fokusera på viktiga saker – som din hälsa eller stresshantering.

Håll saker och ting i rätt perspektiv

Försök att hitta något du har lärt dig av den negativa erfarenheten. Det kan underlätta att få ett bredare perspektiv.

Fokusera på känslorna

Bekräfta dina känslor när de dyker upp. Självkännedom är ett viktigt första steg i att lära dig hantera dina känslor.

Var uppmärksam på din hälsa

Glöm inte vikten av regelbunden motion,* en hälsosam kost och god sömn.



Skapa en kommunikations- och handlingsplan

Var beredd på framtiden genom att sätta ihop en kommunikations- och handlingsplan för familjen. Detta hjälper er att förstå hur ni ska kontakta varandra



Ytterligare nationella resurser

British Red Cross
(emergency assistance and disaster relief):
[redcross.org.uk](https://www.redcross.org.uk)

NHS Emergency Preparedness

NHS England
<https://www.england.nhs.uk/ourwork/epr/>

NHS Wales
<https://www.wales.nhs.uk/>

Health and Social Care
(Northern Ireland)
<https://www.northerntrust.hscni.net/>

NHS Scotland
<https://www.nhsinform.scot/>

och återknyt kontakten om ni blir separerade, eller om internet eller mobiltelefoner inte är tillgängliga.

1. Samla in kontaktinformation för alla i din familj och annan viktig information, inklusive läkare, sjukvårdsinrättningar, skolor och tjänsteleverantörer.
2. Ge en papperskopia av denna information till alla i din familj och se till att de alltid har den med sig.
3. Gå igenom som familj vad ni skulle göra för att hitta varandra i en nödsituation. Öva på er plan.

För exempel på planer som du kan följa, inklusive planmallar som du kan ladda ner, besök <https://www.gov.uk/government/publications/preparing-for-emergencies/preparing-for-emergencies#:~:text=read%20what%20you%20can%20do,published%20by%20Local%20Resilience%20Forums>.



Ta kontakt online eller via telefon

För att få tillgång till information om specifika förmåner går du till **Livewell.optum.com** och loggar in med din företagskod:



Ring för support på

Din Optum-förmån erbjuder stöd från utbildade specialister inom mental hälsa för att hjälpa alla som är överväldigade, deprimerade eller söker efter svar.



Tillgängligt dygnet runt

Tystnadsplikt enligt lag.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök **optumeap.com/criticalsupportcenter** för ytterligare viktiga supportresurser och information.



Det här programmet ska inte användas för akuta eller brådskande vårdbehov. I en nödsituation måste du ringa det lokala nödnumret eller ta dig till närmaste ambulans eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte läkarvård eller annan professionell vård. Programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga på alla platser, och undantag och begränsningar kan gälla.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör respektive ägare. Eftersom vi ständigt förbättrar våra produkter och tjänster förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationerna utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alla rättigheter förbehållna. WF8463081 223388-092022 OHC