

# תמיכה במצבים קריטיים



## קבלו תמיכה בעת שאתם זקוקים לה

כאשר אירוע גדול משפיע על חיינו ועל הקהילות שלנו,  
מובן שנרגיש אי יציבות ואי ודאות לגבי העתיד.



## ניתן למצוא מגוון של משאבים זמינים עבורך ועבור האנשים הקרובים אליך באתר

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כשאתם זקוקים להם ביותר. יש לנו מגוון רחב של משאבים בתחומים שונים, לרבות בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר ועוד.

## כאן תוכלו לקבל עזרה ב:



- מציאת סיוע כלכלי
- הגשת בקשה בזמן אסון
- הסבר לגבי החלפת מסמכים חשובים
- יצירת קשר עם יועץ כדי לדבר על מה שחוויתם
- ועוד

## טיפים לשמירה על הבטחון שלך ושל משפחתך



- הקשיבו לעובדי הציבור המקומיים לקבלת עדכונים והנחיות - התפנו במידת הצורך
- התעדכנו עם בני משפחה וחברים באמצעות הודעות טקסט או שימוש במדיה חברתית
- חזרו לביתכם רק כאשר הרשויות מציינות שניתן לעשות זאת בביטחה
- היזהרו מפסולת וקווי חשמל שנפלו
- צלמו את הנזק שנגרם לרכוש שלכם על מנת לסייע בהגשת תביעה לביטוח



## דברים שניתן לעשות בכדי להתאושש מאירוע טראומטי

### דברו עם מישהו

פנו לחברים ולבני משפחה לקבלת תמיכה. זוהי דרך פשוטה לעזור בעיבוד אסון טבע.

### בחרו מתי להתחבר לאמצעי התקשורת

ניתוק מאמצעי התקשורת עשוי לתת לכם זמן להתמקד בדברים חשובים - כמו הבריאות שלכם או ניהול לחצים.

### שמרו על פרספקטיבה

נסו לגלות מה למדתם מהחוויה השלילית. אולי זה יסייע לכם לקבל פרספקטיבה רחבה יותר.

### התמקדו ברגשותיכם

הכירו ברגשות שלכם כשהם צפים. מודעות עצמית היא צעד ראשון חשוב בלמידה כיצד להתמודד עם רגשותיכם.

### הקדישו מחשבה לבריאותכם

אל תשכחו שחשוב להתעמל באופן קבוע, \* לבחור בתזונה בריאה ולישון היטב.

## יצירת תוכנית תקשורת ופעולה



הכינו את עצמכם לעתיד על ידי בניית תוכנית תקשורת ופעולה משפחתית. זה יעזור לכם להבין כיצד ליצור קשר אחד עם השני ולהתאחד מחדש למקרה שתיפרדו, או במקרה שהאינטרנט או הטלפונים הניידים אינם זמינים.

1. אספו פרטי יצירת קשר עבור כל בני המשפחה ומידע חשוב אחר, כולל רופאים, מתקנים רפואיים, בתי ספר ונותני שירות.
2. תנו עותק נייר של מידע זה לכל בני המשפחה וודאו שהם נושאים אותו איתם בכל עת.
3. תכננו כמשפחה מה הייתם עושים כדי להיפגש במצב חירום. תרגלו את התוכנית שלכם.

לדוגמאות של תוכניות שאחריהן תוכלו לעקוב, כולל תוכניות ניתנות להורדה בקרו בכתובת [ready.gov/make-a-plan](https://ready.gov/make-a-plan).

## צרו קשר באופן מקוון או בטלפון



כדי להשיג גישה למידע ספציפי על הטבות בקרו בכתובת [Livewell.optum.com](https://Livewell.optum.com) והיכנסו וקוד הגישה של החברה:

## התקשרו לקבלת תמיכה בטלפון במספר



הטבת ה- Optum שלכם מציעה תמיכה ממומחים לבריאות הנפש שעברו הכשרה מיוחדת כדי לעזור לכל מי שמוצף, מדוכא או מחפש תשובות.

## זמינים 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע



שמירה על סודיות על-פי חוק

## תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה



בקרו בכתובת [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.

# Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה מטפלת/ת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.