

# Sostegno **essenziale**



## **Sostegno in caso di bisogno**

Quando si verifica un evento importante che incide sulla nostra vita o comunità, è comprensibile sentirsi turbati e insicuri riguardo al futuro.



## Aiuto a disposizione

- Ricevere assistenza finanziaria
- Richiedere i contributi di emergenza in caso di calamità
- Capire come ottenere una nuova copia di documenti importanti
- Rivolgerti a un consulente per parlare dell'esperienza che hai vissuto
- E molto altro



## Suggerimenti per proteggere te e la tua famiglia

- Ascolta gli aggiornamenti e le istruzioni date dai funzionari locali. Se necessario, procedi all'evacuazione.
- Controlla che amici e familiari stiano bene inviando un messaggio o utilizzando i social media.
- Torna a casa solo quando le autorità indicano che non ci sono pericoli.
- Fai attenzione a eventuali detriti e linee elettriche danneggiate.
- Fotografa il danno alla proprietà per facilitare la compilazione di una richiesta di indennizzo assicurativo.



Ci sono molte risorse disponibili per te e i tuoi cari su

Il nostro centro di sostegno essenziale offre risorse e informazioni per fornirti un supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Troverai varie aree tematiche, tra cui: salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, lutto e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e molto altro.



## Cosa puoi fare per riprenderti dopo un evento traumatico

### **Parla con qualcuno**

Contatta amici o familiari per ricevere supporto. È un modo semplice per riuscire a elaborare un disastro naturale.

### **Scegli quando connetterti**

Disconnetterti dai media può darti il tempo di concentrarti sulle cose importanti, come la salute o la gestione dello stress.

### **Osserva le situazioni in prospettiva**

Pensa a cosa hai imparato dall'esperienza negativa. Potrebbe esserti di aiuto adottare una prospettiva più ampia.

### **Concentrati su quello che provi**

Prendi atto delle sensazioni quando si presentano. La consapevolezza di sé è un primo importante passo per imparare a gestire le emozioni.

### **Dedicati alla tua salute**

Ricordati che è importante fare regolarmente esercizio fisico\*, seguire una dieta sana e dormire bene.



## Creazione di un piano di comunicazione e azione

Preparati per il futuro formulando un piano di comunicazione e azione per la tua famiglia. Vi servirà per sapere come contattarvi e ritrovarvi nel caso in cui veniate separati oppure Internet o i telefoni cellulari non siano disponibili.

1. Annota i recapiti di tutti i membri della famiglia e altre informazioni importanti, compresi medici, strutture mediche, scuole e fornitori di servizi.
2. Dai una copia cartacea di queste informazioni a tutti i membri della famiglia e assicurati che la portino sempre con sé.
3. Ripassa insieme al resto della famiglia che cosa fare per trovarvi in caso di emergenza. Metti in pratica il piano.

Puoi trovare alcuni esempi da seguire e modelli di piani da scaricare alla pagina [ready.gov/make-a-plan](https://www.ready.gov/make-a-plan).



### Informati online o per telefono

Per avere informazioni specifiche sui benefit, visita [Livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) e accedi con il tuo codice di accesso aziendale:



### Per assistenza, chiama il numero

Il benefit Optum prevede il supporto di specialisti della salute mentale appositamente formati per aiutare chi si sente sopraffatto, depresso o è alla ricerca di risposte.



### Disponibile tutti i giorni 24 ore su 24

Le informazioni sono riservate ai sensi di legge.



### Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.



**Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.