

Sokongan **Kritikal**



Sokongan tersedia apabila anda memerlukannya

Apabila peristiwa besar menjejaskan kehidupan kita dan komuniti kita, wajar untuk berasa tidak tenang dan tidak pasti tentang masa depan.



Bantuan yang tersedia

- Mendapatkan bantuan kewangan
- Memohon bantuan bencana
- Memahami cara menggantikan dokumen penting
- Berhubung dengan kaunselor untuk bercakap tentang perkara yang anda alami
- Dan banyak lagi



Petua untuk memastikan keselamatan anda dan keluarga anda

- Dengarkan maklumat terkini dan arahan daripada pegawai tempatan — berpindah jika perlu
- Maklumkan kepada keluarga dan rakan dengan menghantar mesej atau menggunakan media sosial
- Pulang ke rumah hanya apabila pihak berkuasa menyatakan selamat untuk berbuat demikian
- Berhati-hati dengan serpihan dan talian elektrik yang terputus
- Ambil gambar kerosakan harta benda anda bagi membantu anda memfailkan tuntutan insurans



Terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk diri anda dan orang tersayang di

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda amat memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa trauma, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, menyokong remaja dalam krisis dan banyak lagi.



Perkara yang boleh anda lakukan untuk pulih daripada peristiwa trauma

Berbual dengan seseorang

Hubungi rakan atau keluarga untuk mendapatkan sokongan. Ini merupakan satu cara mudah untuk membantu reda tentang bencana alam.

Pilih masa untuk berhubung

Tindakan memutuskan sambungan media mungkin memberi anda masa untuk fokus pada perkara penting — seperti pengurusan kesihatan atau tekanan anda.

Pastikan perkara dalam perspektif

Cuba menemukan perkara yang telah anda pelajari daripada pengalaman negatif. Ini mungkin membantu anda mendapatkan perspektif yang lebih luas.

Fokus kepada perasaan anda

Akui perasaan anda apabila insiden berlaku kepada anda. Kesedaran diri ialah langkah pertama yang penting dalam mempelajari cara mengurus perasaan anda.

Berikan perhatian kepada kesihatan anda

Jangan lupa kepentingan senaman secara teratur,* pemakanan sihat dan tidur yang nyenyak.



Wujudkan rancangan komunikasi dan tindakan

Bersedia untuk masa depan dengan menyediakan komunikasi keluarga dan rancangan tindakan. Ini membantu anda memahami cara menghubungi satu sama lain dan berhubung semula sekiranya terpisah, atau sekiranya Internet atau telefon mudah alih tidak tersedia.

1. Kumpulkan maklumat kenalan semua orang dalam keluarga anda dan maklumat penting lain, termasuk doktor, kemudahan perubatan, sekolah dan penyedia perkhidmatan.
2. Berikan salinan kertas maklumat ini kepada semua orang dalam keluarga anda dan pastikan mereka membawanya bersama mereka pada setiap masa.
3. Semak bersama keluarga perkara yang akan anda lakukan untuk berjumpa dalam kecemasan. Amalkan rancangan anda.

Untuk mendapatkan contoh rancangan yang boleh anda ikut, termasuk templat rancangan yang boleh anda muat turun, sila lawati ready.gov/make-a-plan.



Berhubung dalam talian atau melalui telefon

Untuk mengakses maklumat manfaat khusus, lawati Livewell.optum.com dan log masuk menggunakan kod akses syarikat anda:



Hubungi **999** untuk Mendapatkan Sokongan

Manfaat Optum anda menawarkan sokongan daripada pakar kesihatan mental yang terlatih khas untuk membantu sesiapa sahaja yang terbeban, tertekan atau sedang mencari jawapan.



Tersedia 24/7

Perkhidmatan ini adalah sulit menurut undang-undang



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.