

# Поддержка **в критических ситуациях**



## **Поддержка, когда она вам нужна**

Когда в нашей жизни или в жизни нашего окружения происходит серьезное событие, чувство беспокойства и неуверенности в завтрашнем дне вполне объяснимо.



## Вам всегда доступна помощь

- Поиск финансовой поддержки
- Подача заявки на помощь при стихийном бедствии
- Замена важных документов
- Поиск психолога, с которым можно поговорить о произошедшем
- И многое другое



## Советы, которые помогут вам и вашей семье оставаться в безопасности

- Следите за объявлениями и инструкциями представителей местных властей. При необходимости эвакуируйтесь.
- Свяжитесь с родственниками и друзьями по СМС или в соцсетях.
- Возвращаться домой можно только после того, как власти сообщат, что ситуация больше не представляет опасности.
- Остерегайтесь обломков и оборванных линий электропередачи.
- Сфотографируйте ущерб, нанесенный вашему имуществу, с целью подачи заявления о возмещении страховых убытков.



## На сайте

содержатся многочисленные ресурсы для вас и ваших близких

Наш Центр поддержки в критических ситуациях предлагает ресурсы и информацию для эмоциональной поддержки, когда она нужна вам больше всего. Здесь вы найдете ресурсы и информацию по самым разным темам, включая психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и потерю, поддержку подростков в кризисной ситуации и многое другое.



## Что вы можете сделать для восстановления после травмирующего события

### Поговорите с кем-нибудь

Обратитесь к друзьям и родственникам за поддержкой. Это простой способ справиться с последствиями стихийного бедствия.

### Регулируйте время в сети

Взяв паузу от СМИ и источников информации, вы сможете сосредоточиться на важных вещах, таких как ваше здоровье или преодоление стресса.

### Смотрите на все в перспективе

Попытайтесь понять, какие уроки вы извлекли из негативного опыта. Постарайтесь взглянуть на происходящее с более широкой перспективы.

### Сосредоточьтесь на своих чувствах

Примите чувства, которые вы испытываете. Самосознание — важный первый шаг на пути к успешному контролю над своими эмоциями.

### Следите за своим здоровьем

Не забывайте о важности регулярной физической активности\*, здоровой диеты и хорошего сна.



## Создание плана коммуникаций и действий

Подготовьтесь к будущему, составив план коммуникаций и действий для семьи. Это поможет вам понять, как связаться друг с другом и восстановить связь в случае разлуки, или если Интернет или мобильные телефоны будут недоступны.

1. Соберите контактную информацию всех членов вашей семьи и другую важную информацию, включая контакты врачей, медицинских учреждений, школ и поставщиков услуг.
2. Распечатайте или запишите эту информацию и передайте памятку всем членам вашей семьи, чтобы они всегда носили ее с собой.
3. Обсудите всей семьей, что вы можете сделать, чтобы найти друг друга в случае чрезвычайной ситуации. Отрепетируйте выполнение плана.

Образцы и шаблоны планов см. на сайте [ready.gov/make-a-plan](https://www.ready.gov/make-a-plan).



## Обращайтесь по телефону или через сайт

Чтобы получить доступ к информации о конкретных льготах и преимуществах, откройте сайт [Livewell.optum.com](https://www.livewell.optum.com) и войдите в систему, используя идентификатор корпоративный код доступа:



## Позвоните в службу поддержки по телефону

Optum обеспечит вам поддержку специально обученных специалистов в области психического здоровья, которые готовы помочь всем, кто ощущает подавленность или депрессию или ищет ответы.



## Круглосуточно и без выходных

Конфиденциально в соответствии с законодательством



## Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: [optumear.com/criticalsupportcenter](https://www.optumear.com/criticalsupportcenter).



Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 ОНС