

# الدعم متاح دائماً متى احتجت إليه

عندما يقع حدث جسيم يؤثر على حياتنا  
ومجتمعاتنا، فمن المفهوم أن ينتابنا شعور  
بعدم استقرار المستقبل وتلبده بغيوم الريب.

## المساعدة متاحة دائماً

- فهم كيفية استبدال المستندات المهمة
- التواصل مع مستشار للتحدث حول الظروف التي تمرُّ بها
- والمزيد من الخدمات

## نصائح للحفاظ على سلامتك أنت وأسرتك

- احرص على الاستماع للمسؤولين المحليين بشأن المستجدات والتعليمات، وإخلاء المكان عند الضرورة
- بادر بالاطمئنان على أفراد العائلة والأصدقاء عبر الرسائل النصية القصيرة أو وسائل التواصل الاجتماعي
- التزم بالعودة إلى المنزل فقط إذا أشارت السلطات إلى أن هذا إجراء آمن
- احذر من الحُطام وأسلاك الكهرباء الساقطة
- التقط صوراً للتلف الذي لحق بملكياتك للمساعدة على تقديم مطالبة للتأمين



توجد مجموعة متنوعة من الموارد المتاحة لك ولأحبائك على [optumwellbeing.com](http://optumwellbeing.com)

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد الدعم العاطفي والمعلومات عندما تكون في أمس الحاجة إليها. يمكن العثور على مجموعة متنوعة من الموضوعات في مجالات مختلفة والتي تتضمن الصحة النفسية، والحوادث المسببة للصدمة النفسية، والكوارث الطبيعية، والحزن والخسارة، ودعم المراهقين وقت الأزمات، والمزيد من الموضوعات.

## أشياء يمكن فعلها للتعافي من حدث مسبب للصدمة النفسية



تحدث مع شخص ما

تواصل مع الأصدقاء أو أفراد العائلة طلبًا للدعم. فهذه طريقة بسيطة للمساعدة على التعامل مع الكارثة الطبيعية.

اختر الوقت المناسب للتواصل

الابتعاد عن وسائل التواصل قد يمنحك الوقت للتركيز على الأمور المهمة، مثل صحتك أو إدارة الضغط النفسي.

ضع الأمور في نصابها

حاول استخلاص شيء تعلمته من التجربة السلبية. فقد يفيد هذا في اكتساب وجهة نظر أوسع للأمور.

ركّز على مشاعرك

ينبغي الإقرار بمشاعرك وقتما تنتاب نفسك. فالوعي الذاتي خطوة أولى مهمة في تعلم إدارة مشاعرك.

انتبه لصحتك

لا تنس أهمية ممارسة التمارين بانتظام،\* وكذلك النظام الغذائي الصحي والنوم الجيد.

## صم خطة للتواصل واتخاذ الإجراءات



استعد دائمًا للمستقبل بصياغة خطة تواصل وإجراءات عائلية. فهذا يساعد على فهم كيفية التواصل بالآخرين وإعادة التواصل في حال انقطاع الاتصال، أو في حال ما أصبح الاتصال عبر الإنترنت أو الهواتف المحمولة غير متاح.

1. اجمع معلومات الاتصال لكل شخص في عائلتك والمعلومات المهمة الأخرى، بما يشمل الأطباء والمنشآت الطبية والمدارس ومقدمي الخدمات.

2. أعط كل فرد في أسرتك نسخة ورقية من هذه المعلومات وتأكد من حملهم لها معهم في كل الأوقات.

3. راجعوا معًا كأسرة ما يمكنكم فعله للالتقاء في حالة الطوارئ. تدرب على الخطة.

لنماذج الخطط التي يمكن اتباعها، بما يشمل قوالب الخطط التي يمكن تنزيلها، يمكن زيارة:

<https://www.gov.uk/government/publications/preparing-for-emergencies/preparing-for-emergencies#:~:text=read%20what%20you%20can%20do,published%20by%20Local%20Resilience%20Forums>

## الدعم الحرج

الدعم الحرج وقتما تحتاج إليه  
يمكنك زيارة [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) للموارد والمعلومات الإضافية للدعم الحرج.



للوصول إلى المعلومات حول المزايا المعينة  
يمكنك زيارة [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) وتسجيل الدخول باستخدام رمز الوصول الخاص بك:



اتصل طلبًا للدعم



# Optum

لا يجوز استخدام هذا البرنامج في حالات الطوارئ أو احتياجات الرعاية العاجلة. في حالة الطوارئ، اتصل برقم هاتف خدمات الطوارئ المحلية أو انتقل إلى أقرب مركز طوارئ متنقل أو مرفق ذي غرفة للطوارئ. هذا البرنامج ليس بديلًا عن رعاية الطبيب أو الاختصاصي. قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع المواقع وقد يتم تطبيق استثناءات وقيد التغطية.

تُعد Optum® علامة تجارية مسجلة لشركة Optum Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى علامات تجارية أو علامات مسجلة لممتلكات أصحابها المعنيين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© Optum 2024. جميع الحقوق محفوظة. WF12062251 143643-022024 OHC