

# התמיכה כאן כשאתם זקוקים לה

כאשר אירוע גדול משפיע על חיינו ועל הקהילות שלנו,  
זה מובן להרגיש מוטרד ולא בטוח לגבי העתיד.

## העזרה זמינה

- הבנה כיצד להחליף מסמכים חשובים
- התחברות ליועץ כדי לדבר על מה שחוויתם
- ועוד

## טיפים לשמירה על בטיחותכם ועל בטיחות משפחתכם

- הקשיבו לגורמים המקומיים לקבלת עדכונים והנחיות - התפנו במידת הצורך
- צרו קשר עם בני משפחה וחברים באמצעות הודעות טקסט או שימוש במדיה חברתית
- חזרו הביתה רק לאחר שהרשויות מציינות שהדבר בטוח
- היזהרו מהריסות וקווי חשמל שהופלו
- צלמו את הנזק שנגרם לרכוש שלכם כדי לסייע בהגשת תביעת ביטוח



### קיים מגוון של משאבים זמינים עבורכם ועבור יקיריכם באתר [optumwellbeing.com](http://optumwellbeing.com)

מרכז התמיכה הקריטית שלנו מציע משאבי תמיכה רגשית ומידע כאשר אתם זקוקים לה ביותר. לרשותכם מגוון נושאים בתחומים כגון בריאות הנפש, אירועים טראומטיים, אסונות טבע, אבל ואובדן, תמיכה במתבגרים במשבר, ועוד.

## דברים שאתם יכולים לעשות כדי להתאושש מאירוע טראומטי



### דברו עם מישהו

צרו קשר עם חברים או משפחה לתמיכה. זוהי דרך אחת פשוטה לסייע בעיבוד אסון טבע.

### בחרו מתי להתחבר

התנתקות ממדיה עשויה לתת לכם זמן להתמקד בדברים חשובים - כמו הבריאות שלכם או ניהול לחצים.

### שמרו על הדברים בפרופורציות

נסו למצוא משהו שלמדתם מהחוויה השלילית. ראיית הדברים בפרספקטיבה רחבה יכולה לסייע.

### התמקדו ברגשות שלכם

הכירו ברגשות שלכם כשהם מופיעים אצלכם. מודעות עצמית היא צעד ראשון חשוב בלמידה כיצד לנהל את הרגשות שלכם.

### שימו לב לבריאות שלכם

אל תשכחו את החשיבות של פעילות גופנית סדירה\*, תזונה בריאה ושינה טובה.

## יש ליצור תוכנית תקשורת ופעולה



היו מוכנים לעתיד על ידי יצירת תוכנית תקשורת ופעולה משפחתית. הדבר יסייע לכם להבין איך ליצור קשר זה עם זה ולהתחבר מחדש למקרה שתיפרדו, או במקרה שהאינטרנט או הטלפונים הניידים אינם זמינים.

1. יש לאסוף פרטי קשר עבור כל בני משפחתכם ומידע חשוב אחר, כולל רופאים, מתקנים רפואיים, בתי ספר ונותני שירות.

2. תנו עותק נייר של מידע זה לכל בני משפחתכם וודאו שהם נושאים אותו איתם בכל עת.

3. בדקו כמשפחה מה הייתם עושים כדי להיפגש במקרה חירום. תרגלו את התוכנית שלכם.

לתוכניות לדוגמה שתוכלו לפעול לפיהן, כולל תבניות של תוכניות שניתן להוריד, בקרו בקישור:

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

תמיכה קריטית בעת הצורך  
בקרר באתר [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) למשאבי תמיכה ומידע קריטיים נוספים.



כדי לקבל גישה למידע ספציפי על הטבות  
בקרר באתר [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) והיכנסו עם קוד הגישה שלכם:



התקשרו לתמיכה



# Optum

התוכנית אינה מיועדת לשימוש במקרי חירום או במקרה של צורך בטיפול מיידי. במקרה חירום, יש להתקשר למספר הטלפון של שירותי החירום המקומיים או לפנות למתקן הרפואי האמבולטורי או לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה תחליף לטיפול של רופא או איש מקצוע. ייתכן שתכנית זו ומרכיביה לא יהיו זמינים בכל המיקומים, וייתכן שיחולו החרגות ומגבלות כיוסי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc בארה"ב ובאזורי שיפוט אחרים. כל שאר המותגים או שמות המוצרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים של הקניין של בעליהם בהתאמה. אנו משפרים ללא הרף את המוצרים והשירותים שלנו, ולכן Optum שומרת לעצמה את הזכות לשנות מפרטים ללא הודעה מוקדמת. חברת Optum היא מעסיקה שוויונית.

© Optum 2024. כל הזכויות שמורות. OHC 143647-022024 WF12062251