Supporto quando ne hai bisogno

Quando un grande evento influisce sulle nostre vite e sulle nostre comunità, è comprensibile che ci si senta turbati e incerti sul futuro.

Aiuto disponibile

- Trovare assistenza finanziaria
- Richiedere assistenza in caso di calamità
- Capire come sostituire i documenti importanti
- Contattare un consulente per parlare di ciò che hai vissuto
- E altro ancora

Consigli per proteggere te e la tua famiglia

- Ascoltare le autorità locali per aggiornamenti e istruzioni; evacuare se necessario
- Controllare come stanno familiari e amici inviando messaggi o utilizzando i social media
- Tornare a casa solo quando le autorità indicano che è sicuro farlo
- Fare attenzione ai detriti e alle linee elettriche abbattute
- Fotografare i danni alla tua proprietà per assistere nella presentazione di una richiesta di risarcimento assicurativo

Cose che puoi fare per riprenderti da un evento traumatico

Parla con qualcuno
Contatta amici o familiari per ricevere aiuto. È un modo semplice per aiutare a gestire un disastro naturale.

Scegli quando connetterti
La disconnessione dai media può darti il tempo di concentrarti su cose importanti, come la tua salute o la gestione dello stress.

Mantieni le cose in prospettiva
Cerca di trovare una lezione nell'esperienza negativa. Può essere utile avere una prospettiva più ampia.

Concentrati sui tuoi sentimenti
Riconosci i tuoi sentimenti man mano che arrivano. La consapevolezza di sé è un primo passo importante per imparare a gestire i propri sentimenti.

Presta attenzione alla tua salute
Non dimenticare l'importanza di un regolare esercizio fisico*, una dieta sana e un buon sonno.

Crea un piano di comunicazione e di azione

Preparati per il futuro creando un piano di comunicazione e azione a livello familiare. Questo ti aiuta a capire come contattare gli altri e riconnetterti in caso di separazione o nel caso in cui Internet o i telefoni cellulari non siano disponibili.

1. Raccogli informazioni di contatto per tutti i membri della tua famiglia e altre informazioni importanti, inclusi dottori, strutture mediche, scuole e fornitori di servizi.
2. Fornisci una copia cartacea di queste informazioni a tutti i membri della tua famiglia e assicurati che le portino sempre con sé.
3. Verifica in famiglia cosa fareste per incontrarvi in caso di emergenza. Esercitati a mettere in pratica il tuo piano.

Per i piani di esempio da seguire, tra cui modelli di piano che puoi scaricare, visita: https://www.gov.uk/government/publications/preparing-for-emergencies/preparing-for-emergencies#:~:text=read%20what%20you%20can%20do,published%20by%20Local%20Resilience%20Forums

Esistono varie risorse disponibili per te e per i tuoi cari su optumwellbeing.com

Il nostro Centro di supporto fondamentale offre risorse e informazioni per il supporto emotivo quando ne hai più bisogno. Trova moltissime aree tematiche tra cui salute mentale, eventi traumatici, disastri naturali, dolore e perdita, sostegno agli adolescenti in crisi e altro ancora.

Supporto fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com per ulteriori risorse e informazioni essenziali per il supporto.

Chiama se hai bisogno di supporto

Questo programma non deve essere utilizzato per cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero di telefono dei servizi di emergenza locali o recati presso l'ambulatorio o il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili in tutte le località e potrebbero essere applicate esclusioni e limitazioni di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri marchi o nomi di prodotti sono marchi o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica del miglioramento costante dei nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2024 Optum. Tutti i diritti riservati. WF12062251 143648-022024 OHC