

필요한 순간에 도움을 드립니다

큰 사건이 우리의 삶과 지역사회에
영향을 미칠 때, 미래에 대해 불안해
하고 확신하지 못하는 것이 당연합니다.



도움을 받으세요

- 중요 서류를 다시 발급받기
- 자신이 겪은 일에 대해 이야기할 상담가와 연결
- 기타



여러분 자신과 가족을 안전하게 지키는 방법

- 지역 당국으로부터 새로운 소식과 지시를 듣고, 필요하면 대피하세요.
- 문자 또는 소셜 미디어를 이용하여 가족, 친구와 연락하세요.
- 당국에서 안전하다고 할 때만 집으로 복귀하세요.
- 잔해와 늘어진 전선을 조심하세요.
- 보험 청구에 도움이 되도록 재산 피해 상황을 사진으로 찍어두세요.



충격적 사건에서 회복하기 위해 할 수 있는 일

다른 사람과 대화하세요

친구나 가족에게 연락하여 도움을 받으세요. 자연 재해 처리에 도움을 받을 수 있는 간단한 방법입니다.

인터넷과 통신 이용 시간을 정하세요

미디어 연결을 끊으면 건강이나 스트레스 관리와 같은 중요한 것에 집중할 시간을 가질 수 있습니다.

상황을 현명하게 보세요

부정적인 경험에서 교훈을 찾으려고 노력해보세요. 폭넓은 관점을 가지는 것이 도움이 될 수 있습니다.

감정에 집중하세요

감정이 생길 때 그 감정을 알아차리세요. 자기 인식은 감정을 관리하는 법을 배우는 데 중요한 첫 단계입니다.

건강에 관심을 기울이세요

규칙적인 운동,* 건강한 식사와 충분한 수면이 중요하다는 것을 잊지 마세요.



[optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)에 여러분과 가족들이 이용할 수 있는 다양한 자원들이 있습니다.

저희 위기 지원 센터에서는 여러분이 도움을 가장 필요로 하는 순간에 정서적 지원 자원과 정보를 제공합니다. 정신 건강, 충격적인 사건, 자연 재해, 사별의 아픔, 위기의 청소년 지원 등을 비롯한 다양한 주제 영역을 찾아보십시오.



의사소통과 행동 계획을 세우세요

가족간의 연락 방법과 행동 계획을 세워 미래에 대비하세요. 이렇게 하면, 서로 연락을 할 방법을 파악하고, 고립되거나 인터넷 또는 휴대폰을 사용할 수 없는 경우 다시 연락할 수 있습니다.

1. 가족 구성원 모두의 연락처와 의사, 의료 기관, 학교 및 서비스 제공자를 포함한 다른 중요한 정보를 알아두세요.
2. 이 정보를 복사하여 가족들에게 나누어 주고 항상 가지고 다니게 하세요.
3. 비상 시에 만나기 위해 무엇을 할 수 있는지 가족끼리 확인하세요. 계획한 것을 연습하세요.

계획 서식 등 계획표 예시를 다음 사이트에서 다운로드할 수 있습니다.

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



도움이 필요한 순간에 위기 지원

더 많은 위기 지원 자원과 정보가 필요하시면 optumwellbeing.com을 방문해 주십시오.



특정 혜택 정보를 이용하려면

livewell.optum.com에 방문하여 다음 액세스 코드로 로그인하십시오.



도움을 요청할 연락처



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 시에는 지역의 응급 서비스 전화번호로 연락하시거나 가까운 외래 진료 센터 또는 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사의 진료나 전문가의 보살핌을 대신하지 않습니다. 이 프로그램과 그 구성 요소는 일부 지역에서 제공되지 않을 수 있으며, 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국과 기타 지역에서 Optum, Inc.의 등록 상표입니다. 모든 기타 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주 자산에 대한 상표 또는 등록 상표입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2024 Optum. 모든 권한 보유. WF12062251 143650-022024 OHC