

# Sokongan di sini apabila anda perlukannya

Apabila peristiwa besar mempengaruhi kehidupan dan komuniti kita, rasa tidak tenang dan tidak pasti tentang masa hadapan itu satu perkara biasa.



## Bantuan tersedia

- Memahami cara menggantikan dokumen penting
- Berhubung dengan kaunselor untuk bercakap tentang pengalaman anda
- Dan banyak lagi



## Petua untuk anda dan keluarga anda selamat

- Ambil maklum maklumat terkini dan arahan daripada pihak berkuasa tempatan — berpindah jika perlu
- Tanya khabar keluarga dan rakan dengan menghantar teks atau menggunakan media sosial
- Kembali ke rumah hanya apabila mendapat kebenaran daripada pihak berkuasa
- Berhati-hati dengan serpihan dan wayar elektrik yang terputus
- Ambil gambar kerosakan pada harta anda untuk membantu pemfailan tuntutan insurans



## Perkara yang boleh anda lakukan untuk pulih daripada peristiwa traumatik

### Bercakap dengan seseorang

Hubungi rakan dan keluarga untuk sokongan. Ia salah satu cara yang mudah untuk membantu memproses bencana alam.

### Pilih masa untuk berhubung

Tidak aktif di media sosial boleh memberi anda masa untuk fokus kepada perkara penting — seperti pengurusan kesihatan atau tekanan anda.

### Pandang sesuatu dengan perspektif

Cuba mencari hikmah daripada pengalaman negatif anda. Itu akan dapat membantu anda mendapatkan perspektif yang lebih luas.

### Fokus kepada perasaan anda

Akui perasaan anda semasa peristiwa itu berlaku. Langkah penting yang pertama dalam soal pengurusan perasaan anda adalah kesedaran diri.

### Beri perhatian kepada kesihatan anda

Jangan lupa betapa pentingnya senaman dengan kerap,\* diet yang sihat dan tidur lena.



Terdapat pelbagai sumber yang tersedia untuk anda dan orang tersayang di [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Pusat Sokongan Kritikal kami menawarkan sumber dan maklumat sokongan emosi apabila anda memerlukannya. Cari pelbagai bidang topik termasuk kesihatan mental, peristiwa traumatik, bencana alam, kesedihan dan kehilangan, sokongan remaja dalam krisis dan banyak lagi.



## Wujudkan komunikasi dan pelan tindakan

Bersedia untuk masa hadapan dengan mewujudkan komunikasi dan pelan tindakan keluarga. Ini membantu anda memahami cara berhubung antara satu sama lain dan berjumpa semula sekiranya terpisah, atau jika tiada internet atau telefon bimbit.

1. Kumpulkan maklumat hubungan untuk semua ahli keluarga anda dan maklumat penting lain termasuk doktor, kemudahan perubatan, sekolah dan penyedia perkhidmatan.
2. Berikan sehelai salinan kertas maklumat ini kepada semua ahli keluarga anda dan pastikan mereka membawanya pada setiap masa.
3. Semak semula pelan dan lokasi pertemuan keluarga sekiranya berlaku kecemasan. Lakukan pelan anda sebagai latihan.

Untuk contoh pelan yang boleh anda ikuti, termasuk templat pelan yang boleh dimuat turun, lawati: <https://www.gov.uk/government/publications/preparing-for-emergencies/preparing-for-emergencies#:~:text=read%20what%20you%20can%20do,published%20by%20Local%20Resilience%20Forums>



### Sokongan kritikal apabila anda perlukannya

Lawati [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) untuk sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



### Untuk mengakses maklumat faedah khusus

lawati [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) dan log masuk dengan kod akses anda:



### Hubungi untuk sokongan



Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan atau pergi ke kemudahan ambulatori atau bilik kecemasan yang terdekat. Program ini bukan pengganti kepada penjagaan doktor atau profesional. Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan pengecualian dan pengehadan liputan mungkin dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar untuk Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama lain atau nama produk adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar bagi harta pemilik masing-masing. Oleh kerana kami terus menambah baik produk dan perkhidmatan kami, Optum berhak untuk menukar spesifikasi tanpa notis awal. Optum ialah majikan yang memberi peluang sama rata.

© 2024 Optum. Hak cipta terpelihara. WF12062251 143651-022024 OHC