

Вам окажут поддержку, когда вы в ней нуждаетесь.

Когда в нашу жизнь и жизнь нашего окружения вторгается какое-нибудь крупное событие, вполне естественно чувствовать тревогу и неуверенность в будущем.



Вы можете получить помощь.

- Помощь в восстановлении необходимых документов
- Консультации психолога по поводу пережитого
- И не только



Советы по поддержанию личной безопасности и безопасности семьи

- Слушайте сообщения и инструкции местных властей — при необходимости эвакуируйтесь
- Поддерживайте связь с родными и близкими посредством текстовых сообщений и социальных сетей
- Возвращайтесь домой не раньше, чем поступит официальное сообщение о том, что это безопасно.
- Остерегайтесь завалов и поврежденных линий электропередачи.
- Сфотографируйте повреждения своего имущества, чтобы оформить заявление на получение страховых выплат



Что вы можете сделать, чтобы пережить травмирующее событие

Поговорите с кем-нибудь

Свяжитесь с родными и близкими для получения поддержки. Это простой совет, который поможет вам пережить стихийное бедствие.

Выбирайте время для ознакомления с новостями

Если вы будете время от времени отключаться от средств массовой информации, это освободит вам время для важных дел, таких как забота о здоровье и управление стрессом.

Оцените перспективу

Постарайтесь вспомнить уроки, которые вы когда-то извлекли из негативного опыта. Бывает полезно взглянуть на вещи под другим углом.

Сосредоточьтесь на своих чувствах

Осознайте чувства, которые вы испытываете. Самоанализ — важный шаг на пути к контролю над собственными эмоциями.

Займитесь своим здоровьем

Не забывайте о пользе регулярных физических упражнений,* правильного питания и полноценного сна.



Разработайте план поддержания связи и действий

Подготовьтесь к будущему, разработав план поддержания связи и действий для вашей семьи. Он поможет вам связаться друг с другом или восстановить связь, если вы окажетесь разделены или если интернет и мобильные телефоны окажутся недоступны.

1. Для каждого члена вашей семьи соберите контактную информацию и прочую важную информацию, например о врачах, медицинских учреждениях, школах и поставщиках услуг.
2. Выдайте лист с распечатанной информацией каждому из членов вашей семьи и убедитесь в том, что они постоянно носят эту памятку с собой.
3. Обсудите с членами семьи, что вы можете сделать, чтобы встретиться при возникновении чрезвычайной ситуации. Потренируйтесь выполнять мероприятия плана.

По ссылке ниже вы найдете доступные для загрузки образцы планов и шаблоны:

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



На веб-сайте [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) вы найдете множество полезных ресурсов для себя и своих близких

Наш центр поддержки в критических ситуациях предлагает вам эмоциональную и информационную поддержку в те моменты, когда вы нуждаетесь в ней больше всего. Мы затрагиваем разнообразные темы, такие как психическое здоровье, травмирующие события, стихийные бедствия, горе и утрата, поддержка подростков во время переживания кризиса и многое другое.



Своевременная поддержка в критических ситуациях

Для доступа к дополнительным ресурсам и информации по теме воспользуйтесь ссылкой optumwellbeing.com.



Для доступа к подробной информации о льготах

воспользуйтесь ссылкой livewell.optum.com и войдите в систему, используя ваш код доступа.



Звоните, чтобы получить поддержку



Знания, полученные при участии в этой программе, не следует использовать с целью оказания экстренной или срочной помощи. В экстренной ситуации звоните в местную службу экстренной помощи либо обращайтесь в ближайший приемный покой или отделение экстренной медицинской помощи. Эта программа не заменяет лечения у врача или специалиста. В некоторых регионах эта программа и ее составляющие могут быть недоступны. Могут применяться исключения и ограничения покрытия.

Optum® – это зарегистрированный товарный знак Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие торговые марки или названия продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками, принадлежащими их непосредственным владельцам. Поскольку мы постоянно улучшаем наши продукты и услуги, компания Optum сохраняет право без предупреждения изменять их характеристики. Optum предоставляет равные возможности при трудоустройстве.