

# Stöd finns här när du behöver det

När en stor händelse påverkar våra liv och våra samhällen är det förståeligt att känna sig orolig och osäker inför framtiden.



## Det finns hjälp att få

- Förstå hur du ersätter viktiga dokument
- Koppla ihop dig med en terapeut för att prata om vad du har upplevt
- Med mera



## Tips för att hålla dig och din familj säkra

- Lyssna på lokala tjänstemän för uppdateringar och instruktioner – evakuera vid behov
- Stäm av med familj och vänner genom att messa eller använda sociala medier
- Återvänd hem först när myndigheterna säger att det är säkert
- Se upp för skräp och nedfallna kraftledningar
- Fotografera skadan på din egendom för att hjälpa till att lämna in ett försäkringsanspråk



## Saker du kan göra för att återhämta dig från en traumatisk händelse

### Prata med någon

Ta kontakt med vänner eller familj för att få stöd. Det är ett enkelt sätt att hjälpa till att bearbeta en naturkatastrof.

### Välj när du vill ansluta

Att koppla bort media kan ge dig tid att fokusera på viktiga saker – som din hälsa eller stresshantering.

### Håll saker och ting i perspektiv

Försök att hitta något du har lärt dig av den negativa upplevelsen. Det kan vara bra att få ett bredare perspektiv.

### Fokusera på dina känslor Erkänn dina känslor

när de kommer till dig. Självkännedom är ett viktigt första steg för att lära sig att hantera sina känslor.

### Var uppmärksam på din hälsa

Glöm inte vikten av regelbunden motion\*, en hälsosam kost och god sömn.



Det finns en mängd olika resurser tillgängliga för dig själv och nära och kära på [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Vårt centrum för kritiskt stöd erbjuder resurser för känslomässigt stöd och information när du behöver det som mest. Hitta en mängd olika ämnesområden inklusive psykisk hälsa, traumatiska händelser, naturkatastrofer, sorg och förlust, stödja ungdomar i kris, med mera.



## Skapa en kommunikations och handlingsplan

Förbered dig för framtiden genom att skapa en kommunikations- och handlingsplan för familjen. Detta hjälper er att förstå hur ni ska kontakta varandra och återansluta om ni blir separerade, eller om internet eller mobiltelefoner inte är tillgängliga.

1. Samla in kontaktuppgifter till alla i din familj och annan viktig information, inklusive läkare, vårdinrättningar, skolor och tjänsteleverantörer.
2. Ge en papperskopia av denna information till alla i din familj och se till att de alltid bär den med sig.
3. Gå som familj igenom vad ni skulle göra för att träffas i en nödsituation. Öva på din plan.

Exempel på planer som du kan följa, inklusive planmallar som du kan ladda ned, finns på: <https://www.gov.uk/government/publications/preparing-for-emergencies/preparing-for-emergencies#:~:text=read%20what%20you%20can%20do,published%20by%20Local%20Resilience%20Forums>



### Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) för ytterligare kritiska stödresurser och information.



### För att komma åt specifik förmånsinformation,

besök [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) och logga in med din åtkomstkod:



### Ring efter stöd



Det här programmet ska inte användas i nödsituationer eller vid akuta vårdbehov. I en nödsituation, ring den lokala räddningstjänstens telefonnummer eller gå till närmaste vårdcentral eller akutmottagning. Det här programmet ersätter inte vård given av läkare eller vårdpersonal. Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga överallt. Undantag i och begränsningar av täckningen kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla övriga varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken som tillhör sina respektive ägare. Eftersom vi fortlöpande förbättrar våra produkter och tjänster, förbehåller sig Optum rätten att ändra specifikationer utan föregående meddelande. Optum är en arbetsgivare med lika möjligheter.

© 2024 Optum. Alla rättigheter förbehållna. WF12062251 143661-022024 OHC