

เราพร้อมช่วยเหลือ ในยามที่คุณต้องการ

เมื่อเกิดเหตุการณ์ใหญ่ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตและ
ชุมชนของเรา การที่เราจะรู้สึกไม่มั่นคงและไม่แน่ใจ
เกี่ยวกับอนาคตเป็นเรื่องที่เข้าใจได้



เรามีความช่วยเหลือให้

- ทำความเข้าใจวิธีการแทนที่เอกสารสำคัญ
- ติดต่อผู้ให้คำปรึกษาเพื่อพูดคุยเกี่ยวกับสิ่งที่คุณประสบมา
- และอื่นๆ



เคล็ดลับที่จะทำให้คุณและครอบครัวปลอดภัย

- ฟังข้อมูลล่าสุดและคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น ให้อพยพ (หากจำเป็น)
- สอบถามความเป็นไปกับครอบครัวและเพื่อนๆ ด้วยการส่งข้อความหรือใช้โซเชียลมีเดีย
- กลับไปที่บ้านเฉพาะเมื่อเจ้าหน้าที่แจ้งว่าปลอดภัยเท่านั้น
- ระมัดระวังการประทุพริกพริกไฟและสายไฟที่หล่นลงมา
- ถ่ายภาพความเสียหายที่เกิดกับอสังหาริมทรัพย์ของคุณ เพื่อช่วยในการยื่นขอค่าสินไหมทดแทนจากประกัน



สิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อให้ฟื้นตัวจากเหตุการณ์สะเทือนใจ

พูดคุยกับใครสักคน

ติดต่อหาเพื่อนหรือครอบครัวเพื่อขอความช่วยเหลือ ซึ่งเป็นวิธีง่ายๆ วิธีหนึ่งที่จะช่วยในการรับมือกับภัยธรรมชาติ

เลือกช่วงเวลาที่รับสื่อ

การหยุดรับสื่อบ้างอาจทำให้คุณมีเวลาพักกับสิ่งที่สำคัญ เช่น สุขภาพและการจัดการความเครียด

มองสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างเป็นเหตุเป็นผล

ลองมองหาสิ่งที่คุณได้เรียนรู้จากประสบการณ์ด้านลบที่เกิดขึ้น การทำเช่นนี้อาจช่วยให้คุณมีมุมมองที่กว้างขึ้น

โฟกัสที่ความรู้สึกของคุณ

ยอมรับความรู้สึกของตัวเองในขณะที่เกิดขึ้น การรู้เท่าทันตัวเองเป็นก้าวแรกที่สำคัญในการเรียนรู้วิธีการจัดการกับความรู้สึก

ให้ความสำคัญกับสุขภาพ

อย่าลืมความสำคัญของการออกกำลังกายสม่ำเสมอ* การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และการนอนหลับให้สนิท



สร้างแผนการติดต่อสื่อสารและแผนปฏิบัติการ

เตรียมตัวให้พร้อมรับมือกับอนาคตโดยการสร้างแผนการติดต่อสื่อสารกับครอบครัวและแผนปฏิบัติการ วิธีการนี้จะช่วยให้คุณเข้าใจวิธีการติดต่อกันและการกลับมาติดต่อกันใหม่ในกรณีที่คุณพลัดแยกจากกันหรือในกรณีที่อินเทอร์เน็ตหรือโทรศัพท์มือถือใช้การไม่ได้

๑. รวบรวมข้อมูลการติดต่อของทุกคนในครอบครัว รวมถึงข้อมูลสำคัญอื่นๆ เช่น แพทย์ สถานพยาบาล โรงเรียน และผู้ให้บริการต่างๆ
๒. มอบสำเนาเอกสารข้อมูลนี้ให้กับทุกคนในครอบครัว และบอกให้ทุกคนพกติดตัวตลอดเวลา
- ๓.หารือร่วมกันในครอบครัวว่าคุณจะมาพบกันอย่างไรในกรณีฉุกเฉิน ชักซ้อมแผนของคุณ

ดูตัวอย่างแผนการที่คุณสามารถทำตาม รวมถึงเกมเพลตแผนการที่คุณสามารถดาวน์โหลดได้ที่:

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



มีแหล่งข้อมูลจำนวนมากให้กับคุณและคนที่คุณรักที่ optumwellbeing.com

ศูนย์ความช่วยเหลือสำคัญของเราให้บริการแหล่งฟังฟังทางใจและข้อมูลในยามที่คุณต้องการมากที่สุด ค้นพบหัวข้อหลากหลายประเด็น เช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์สะเทือนใจ ภัยธรรมชาติ ความโศกเศร้าและความสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในภาวะวิกฤติ และอื่นๆ



ความช่วยเหลือสำคัญในยามที่คุณต้องการ

ไปที่ optumwellbeing.com เพื่อดูแหล่งความช่วยเหลือในกรณีวิกฤตและข้อมูลเพิ่มเติม



หากต้องการดูข้อมูลสิทธิประโยชน์ที่เฉพาะเจาะจง

โปรดไปที่ livewell.optum.com และลงชื่อเข้าใช้ด้วยรหัสเข้าใช้งานของคุณ:



สายให้ความช่วยเหลือ



โปรแกรมนี้ไม่ควรใช้ในกรณีที่ต้องการการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทรไปที่หมายเลขโทรศัพท์ของบริการฉุกเฉินในพื้นที่หรือไปที่แผนกอุบัติเหตุหรือห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถแทนที่การดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ อาจไม่มีการให้บริการโปรแกรมนี้และองค์ประกอบของโปรแกรมในบางพื้นที่ และอาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่นๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่เหลือเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากเราปรับปรุงสินค้าและบริการอยู่เสมอ Optum สงวนลิขสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดเฉพาะโดยไม่แจ้งล่วงหน้า Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค

© 2024 Optum สงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด WF12062251 143655-022024 OHC