

İhtiyacınız olduğunda destek burada

Büyük bir olay, hayatlarımızı ve topluluklarımızı etkilediğinde gelecek konusunda huzursuz ve güvensiz hissetmek anlaşılabilir bir durumdur.



Yardım alabilirsiniz

- Önemli belgelerin nasıl yenileceğini anlamak
- Yaşadıklarınız hakkında konuşmak üzere bir danışman ile bağlantı kurmak
- Ve daha fazlası



Kendinizi ve ailenizi güvende tutmaya yönelik ipuçları

- Güncellemeler ve talimatlar için yerel yetkilileri dinleyin; gerekirse binayı tahliye edin
- Mesaj göndererek veya sosyal medyayı kullanarak aileniz ve arkadaşlarınız ile düzenli olarak iletişim kurun
- Yalnızca yetkililer güvenli olduğunu belirttiklerinde eve dönün
- Enkazlara ve devrilmiş elektrik hatlarına dikkat edin
- Sigorta tazminat talebinde bulunmanıza yardımcı olması için mülkünüzdeki hasarın fotoğrafını çekin



Travmatik bir olaydan sonra iyileşmek için yapabileceğiniz

Biriyle konuşun

Destek için arkadaşlarınız veya aileniz ile iletişime geçin. Bu, bir doğal afetin üstesinden gelmeye yardımcı olacak basit bir yoldur.

Bağlantı kuracağınız zamana karar verin

Kitle iletişim araçlarıyla olan bağlantınızı kesmeniz, sağlık durumunuz veya stres yönetimi gibi önemli konulara odaklanmanız için size zaman verebilir.

Olayları bir bütünlük içinde ele alın

Olumsuz deneyimlerden de bir şeyler öğrenmeye çalışın. Bu, daha geniş bir bakış açısı kazanmanıza yardımcı olabilir.

Duygularınıza odaklanın

Duygularınızı olduğu gibi kabul edin. Öz farkındalık, duygularınızı yönetmeyi öğrenmenizde önemli bir ilk adımdır.

Sağlığınıza dikkat edin

Düzenli egzersizin,* sağlıklı beslenmenin ve iyi bir uykunun önemini unutmayın.



[optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com) adresinde kendiniz ve sevdikleriniz için çeşitli kaynaklar bulabilirsiniz

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz zamanda duygusal destek kaynakları ve bilgiler sunar. Ruh sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, keder ve kayıp, buhran dönemindeki ergenlere destek ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını bulun.



Bir iletişim ve eylem planı oluşturun

Bir aile içi iletişim ve eylem planı oluşturarak geleceğe hazırlıklı olun. Bu, ayrılmanız durumunda ya da internetin veya cep telefonlarının kullanılmaması durumunda birbirinizle nasıl iletişime geçeceğinizi ve yeniden bağlantı kuracağınızı anlamanıza yardımcı olur.

1. Ailenizdeki herkesin iletişim bilgilerini ve hekimler, tıbbi tesisler, okullar ve hizmet sağlayıcılar dâhil diğer önemli bilgileri toplayın.
2. Ailenizdeki herkese bu bilgilerin basılı bir kopyasını verin ve bunu daima yanlarında taşıdıklarından emin olun.
3. Acil bir durumda bir araya gelmek için yapacaklarınızı aile olarak gözden geçirin. Planınız için tatbikat yapın.

İndirebileceğiniz plan şablonları da dâhil olmak üzere izleyebileceğiniz örnek planlar için şu adresi ziyaret edin: <https://www.gov.uk/government/publications/preparing-for-emergencies/preparing-for-emergencies#:~:text=read%20what%20you%20can%20do,published%20by%20Local%20Resilience%20Forums>



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgiler için optumwellbeing.com adresini ziyaret edin.



Belirli sosyal yardımlara ilişkin bilgilere erişmek için

livewell.optum.com adresini ziyaret edin ve erişim kodunuz ile giriş yapın:



Destek için arayın:



Bu program, acil durum veya acil sağlık hizmetleri ihtiyaçları için kullanılmalıdır. Acil bir durumda, yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın ayakta tedavi veya acil servis tesisine gidin. Bu program, bir doktor veya uzman bakımının yerini tutmaz. Bu program ve bileşenleri, tüm konumlarda bulunmayabilir; kapsam ile ilgili istisnalar ve kısıtlamalar geçerli olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum, Inc. şirketinin tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer marka veya ürün adları, ilgili sahiplerinin mülkiyetindeki ticari markalar veya tescilli ticari markalardır. Ürünlerimizi ve hizmetlerimizi devamlı iyileştirdiğimiz için Optum, özellikleri önceden haber vermeksizin değiştirme hakkını saklı tutar. Optum, fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2024 Optum. Tüm hakları saklıdır. WF12062251 143656-022024 OHC