

# 隨時獲得您所需的支援

當重大事件影響我們的生活和社區時，  
對未來感到不安和不確定是可以理解的。



## 我們樂意提供協助

- 了解如何替換重要文件
- 與輔導員聯絡以談論您的經歷
- 以及更多協助



## 確保您和家人安全的提示

- 聽取當地官員的最新消息和指示——必要時疏散
- 透過簡訊或使用社群媒體確定家人和朋友是否安全
- 僅在當局表明安全時才回家
- 小心碎片和倒下的電線
- 拍攝財產損失情況以協助提出保險索賠



## 您可以採取哪些措施從創傷事件中恢復過來

### 與人交談

聯絡朋友或家人以獲得支持。這是幫助應對自然災害的簡單方法。

### 選擇何時聯絡

脫離媒體可能會讓您有時間專注於重要的事情，例如您的健康或壓力管理。

### 正確看待事物

試著找出您從負面經驗中學到的東西。獲得更廣闊的視野可能會有所幫助。

### 專注於您的感受

承認您真實的感受。自我覺察是學習管理情緒的重要第一步。

### 關注您的健康

不要忘記定期運動、\*健康飲食和良好睡眠的重要性。



您和您所愛的人可以在  
以下位置獲得各種資源：  
[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)

我們的關鍵支援中心在您最需要的時候提供情感支持資源和資訊。尋找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、自然災害、悲傷和失落、支援危機中的青少年等等。



## 建立通訊和行動計劃

透過制定家庭通訊和行動計劃，為未來做好準備。這可以幫助您了解如何互相聯絡以及在您與家人分散或無法使用網絡或手機時如何重新聯絡。

1. 收集家庭中每個人的聯絡資訊以及其他重要資訊，包括醫生、醫療機構、學校和服務提供者。
2. 將此資訊的紙本副本提供給家人中的每個人，並確保他們一直隨身攜帶。
3. 一家人回顧在緊急情況下應採取什麼措施來集合。練習您的計劃。

有關您可以遵循的範例計劃（包括可以下載的計劃範本），請瀏覽：

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



### 當您需要時獲得關鍵支援

請瀏覽 [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) 以獲取更多關鍵支援資源和資訊。



### 要獲得特定福利資訊

請瀏覽 [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) 並使用您的存取代碼登入：



### 致電尋求支援



本計劃不應用於緊急或急症護理需求。若發生緊急狀況，請撥打當地的緊急服務電話號碼或前往最近的門診和急診室。本計劃不能替代醫生或專業人士的護理。本計劃及其組成部份可能並非在所有地點都可用，並且可能適用承保範圍排除和限制。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱均為其各自所有者財產的商標或註冊商標。由於我們不斷改進我們的產品和服務，Optum 保留更改規格的權利，恕不另行通知。Optum 是平等就業機會僱主。

© 2024 Optum。版權所有。WF12062251 143658-022024 OHC