

# Sokongan **Kritikal**



## Memindahkan Diri dan Keluarga Anda



### **Rancang untuk Berpindah**

Pelbagai jenis kecemasan boleh menyebabkan pemindahan. Dalam sesetengah keadaan, anda mungkin mempunyai satu atau dua hari untuk membuat persediaan, manakala situasi lain mungkin memerlukan pemindahan segera. Merancang lebih awal adalah penting untuk memastikan anda boleh berpindah dengan cepat dan selamat, tidak kira dalam apa jua keadaan.



## Sebelum Pemindahan

- Ketahui jenis bencana yang mungkin berlaku dalam komuniti anda dan rancangan kecemasan, pemindahan dan tempat perlindungan tempatan untuk setiap bencana tertentu.
- Rancang cara anda akan meninggalkan rumah dan tempat hendak dituju jika dinasihatkan untuk berpindah.
  - Kenal pasti beberapa tempat yang boleh anda pergi semasa kecemasan seperti rumah rakan atau motel di bandar lain. Pilih destinasi dalam arah yang berbeza supaya anda mempunyai pilihan semasa kecemasan.
  - Jika perlu, kenal pasti tempat penginapan yang akan menerima haiwan peliharaan. Kebanyakan tempat perlindungan awam hanya membenarkan haiwan perkhidmatan.
  - Biasakan diri dengan laluan alternatif dan cara pengangkutan lain untuk keluar dari kawasan anda.
  - Sentiasa ikut arahan pegawai tempatan dan ingat bahawa laluan pemindahan anda mungkin perlu berjalan kaki bergantung pada jenis bencana.
- Buat rancangan komunikasi keluarga/isi rumah dan penyatuan semula supaya anda dapat mengekalkan hubungan dan mengambil tindakan terbaik agar setiap orang bersatu semula jika terpisah.
- Kumpul bekalan yang sedia untuk pemindahan, beg kecemasan yang boleh anda bawa semasa anda berpindah dengan berjalan kaki atau pengangkutan awam dan bekalan untuk perjalanan dengan jarak yang lebih jauh jika anda mempunyai kenderaan peribadi.
- Jika anda mempunyai kereta:
  - Isi minyak penuh jika pemindahan nampak seperti bakal berlaku. Simpan minyak separuh tangki pada setiap masa sekiranya terdapat keperluan untuk pemindahan yang tidak dijangka. Stesen minyak mungkin ditutup semasa kecemasan dan tidak dapat mengepam minyak semasa bekalan elektrik terputus. Rancang untuk menaiki sebuah kereta bagi setiap keluarga bagi mengurangkan kesesakan dan kelewatan.
  - Pastikan anda mempunyai kit kecemasan mudah alih dalam kereta.
- Jika anda tidak mempunyai kereta, rancang cara anda meninggalkan rumah jika perlu. Capai persetujuan dengan keluarga, rakan atau kerajaan tempatan anda.



## Semasa Pemindahan

- Senarai tempat perlindungan yang dibuka semasa bencana aktif di kawasan setempat anda boleh didapati dengan memuat turun aplikasi FEMA. Buka pada tettingkap baharu
- Dengar radio berkuasa bateri dan ikut arahan pemindahan tempatan.
- Ambil kit bekalan kecemasan anda.
- Keluar awal untuk mengelakkan anda terperangkap dalam cuaca buruk.
- Bawa haiwan peliharaan anda bersama, tetapi fahamilah bahawa hanya haiwan perkhidmatan dibenarkan di tempat perlindungan awam. Rancang cara anda akan menjaga haiwan peliharaan anda dalam kecemasan sekarang.
- Jika masa mengizinkan:
  - Hubungi atau e-mel kenalan luar negeri dalam rancangan komunikasi keluarga anda. Beritahu mereka tempat tuju anda.
  - Pastikan rumah anda selamat dengan menutup dan mengunci pintu serta tingkap.
  - Cabut palam peralatan elektrik seperti radio, televisyen dan peralatan kecil. Biarkan peti sejuk beku dan peti sejuk terpasang kecuali terdapat risiko banjir. Jika terdapat kerosakan pada rumah anda dan anda diarahkan berbuat demikian, matikan air, gas dan elektrik sebelum keluar.
  - Tinggalkan nota untuk memaklumkan orang lain waktu anda pergi dan tempat anda tuju.
  - Pakai kasut dan pakaian tahan lasak yang memberikan sedikit perlindungan seperti seluar panjang, baju lengan panjang dan topi.
  - Periksa jiran yang mungkin memerlukan tumpangan.
- Ikut laluan pemindahan yang disyorkan. Jangan ambil jalan pintas; kerana mungkin tersekat.
- Berwaspada terhadap bahaya jalan raya seperti jalan raya atau jambatan yang rosak dan talian elektrik yang terputus. Jangan memandu ke kawasan banjir.



## Selepas Pemindahan

Jika anda berpindah kerana ribut, semak dengan pegawai tempatan tempat tinggal anda dan pulang ke rumah sebelum anda melakukan perjalanan.

- Penduduk kembali ke kawasan yang dilanda bencana selepas peristiwa penting harus menjangkakan dan bersedia menghadapi gangguan dalam aktiviti harian, dan ingatlah bahawa pulang ke rumah sebelum serpihan ribut dibersihkan adalah berbahaya.
- Beritahu rakan dan keluarga sebelum anda pergi dan waktu anda tiba.
- Cas peranti dan pertimbangkan untuk mendapatkan bateri sandaran sekiranya bekalan elektrik terputus secara berterusan.
- Isi tangki minyak anda dan pertimbangkan untuk memuat turun aplikasi bahan api untuk memeriksa gangguan di sepanjang laluan anda.
- Bawa bekalan seperti air dan makanan yang tidak mudah rosak untuk perjalanan kereta.
- Elakkan talian kuasa atau utiliti yang terputus; talian ini mungkin hidup dengan voltan yang membawa maut.
- Jauhi dan laporkannya dengan segera kepada syarikat kuasa atau utiliti anda.
- Hanya gunakan penjana jauh dari rumah anda dan **JANGAN SEKALI-KALI** menghidupkan penjana di dalam rumah atau garaj, atau sambungkan penjana pada sistem elektrik rumah anda.



## Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



**Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat.** Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC