

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



การอพยพตัวคุณและ คนในครอบครัว



วางแผนอพยพ

มีเหตุฉุกเฉินหลายประการที่คุณอาจต้องอพยพ ในบางครั้ง คุณอาจมีเวลาเตรียมตัวหนึ่งหรือสองวัน แต่ในบางสถานการณ์อาจจำเป็นต้องอพยพในทันที การวางแผนล่วงหน้าเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้มั่นใจได้ว่าคุณสามารถอพยพได้อย่างรวดเร็วปลอดภัยไม่ว่าจะอยู่ในสถานการณ์เช่นไร



ก่อนการอพยพ

- ศึกษาประเภทภัยพิบัติที่อาจเกิดขึ้นในชุมชนที่คุณอาศัย รวมถึงแผนจัดการกับเหตุฉุกเฉิน การอพยพ และที่พักพิงในพื้นที่สำหรับภัยพิบัติแต่ละครั้ง
- วางแผนว่าจะออกจากพื้นที่ของคุณอย่างไรและจะไปที่ไหน เมื่อได้รับคำแนะนำให้อพยพ
 - ระบุสถานที่สองสามแห่งที่คุณอาจไปได้ในกรณีฉุกเฉิน เป็นต้นว่าบ้านเพื่อนในเมืองอื่น หรือโรงแรม เลือกรถจุดหมายปลายทางในทิศทางต่าง ๆ เพื่อให้มีตัวเลือกระหว่างเกิดเหตุฉุกเฉิน
 - หากจำเป็น ให้มองหาสถานที่อนุญาตให้นำสัตว์เลี้ยงไปด้วยได้ ที่พักพิงสาธารณะ ส่วนใหญ่อนุญาตเฉพาะสัตว์ช่วยเหลือ (Service animal) เท่านั้น
 - ทำความคุ้นเคยกับเส้นทางสำรองและวิธีการอื่น ๆ ในการเดินทางออกจากพื้นที่ของคุณ
 - ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่นเสมอ และจำไว้ว่าคุณอาจต้องเดินเท้าในเส้นทางอพยพ แล้วแต่ประเภทภัยพิบัติ
- วางแผนการสื่อสารในครอบครัว/ครัวเรือนและแผนการรวมตัวอีกครั้ง เพื่อให้ยังคงติดต่อกันได้ ให้ทุกคนใช้วิธีที่ดีที่สุดและกลับมารวมกันอีกครั้งหากพลัดหลงจากกัน
- รวบรวมเสบียงให้พร้อมสำหรับการอพยพ ซึ่งรวมถึง: "ถุงยังชีพ" ที่คุณแบกไหวในขณะที่อพยพด้วยการเดินเท้าหรือเดินทางด้วยระบบขนส่งสาธารณะ รวมถึงเสบียงสำหรับการเดินทางในระยะที่ไกลขึ้นถ้าคุณมีรถส่วนตัว
- หากคุณมีรถยนต์:
 - เติมน้ำมันให้เต็มถึงหากดูเหมือนต้องมีการอพยพ รักษาระดับน้ำมันที่ครึ่งถึงตลอดเวลา เพื่อจำเป็นต้องอพยพโดยไม่คาดคิด ป้อนน้ำมันอาจปิดในช่วงฉุกเฉินและไม่สามารถจ่ายน้ำมันได้เมื่อไฟฟ้าดับ วางแผนใช้รถยนต์หนึ่งคันต่อครอบครัวเพื่อลดการจราจรที่คับคั่งและล่าช้า
 - พึงแน่ใจว่าคุณมีชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินแบบพกพาในรถ
- หากไม่มีรถ ให้วางแผนวิธีที่คุณจะออกจากพื้นที่เมื่อจำเป็น เตรียมการกับครอบครัว เพื่อนฝูง หรือหน่วยงานรัฐในพื้นที่ของคุณ



ระหว่างการอพยพ

- สามารถดูรายชื่อที่พักพิงที่จะเข้าพักได้ในระหว่างที่เกิดภัยพิบัติกับพื้นที่ที่คุณอาศัย โดยดาวน์โหลด FEMA appOpens ในหน้าตาใหม่
- ฟังวิทยุที่ใช้แบตเตอรี่ และปฏิบัติตามคำแนะนำในพื้นที่เกี่ยวกับการอพยพ
- นำชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินของคุณไปด้วย
- ออกเดินทางแต่เนิ่น ๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการติดอยู่ในสภาพอากาศเลวร้าย
- นำสัตว์เลี้ยงของคุณไปด้วย แต่อย่าลืมว่าที่พักพิงสาธารณะอาจยอมรับเฉพาะสัตว์ช่วยเหลือเท่านั้น ให้วางแผนในตอนนีว่าจะดูแลสัตว์เลี้ยงของคุณอย่างไรในกรณีฉุกเฉิน
- หากมีเวลา:
 - ให้โทรติดต่อหรือส่งอีเมลถึงผู้ที่อยู่นอกพื้นที่ตามแผนที่วางไว้สำหรับการติดต่อสื่อสารกับครอบครัว บอกพวกเขาว่าคุณจะไปที่ไหน
 - รักษาบ้านคุณให้ปลอดภัยด้วยการปิดใส่กลอนและกุญแจประตูหน้าต่าง
 - ถอดปลั๊กอุปกรณ์ไฟฟ้า เช่น วิทยุ โทรทัศน์ และเครื่องใช้ไฟฟ้าขนาดเล็ก เสียบปลั๊กตู้แช่แข็งและตู้เย็นทิ้งไว้ เว้นแต่จะมีความเสี่ยงที่จะเกิดน้ำท่วม หากบ้านของคุณได้รับความเสียหาย และคุณได้รับคำแนะนำที่ต้องปฏิบัติตาม ให้ปิดวาล์วน้ำแก๊ส และไฟฟ้าก่อนออกเดินทาง
 - เขียนข้อความทิ้งไว้เพื่อบอกคนอื่นว่าคุณจากไปเมื่อใดและกำลังจะไปที่ไหน
 - สวมรองเท้าและเสื้อผ้าที่ทนสภาพสมบุกสมบันและปกป้องคุณได้ เช่น กางเกงขายาว เสื้อเชิ้ตแขนยาว และหมวก
 - ไถ่ถามเพื่อนบ้านที่อาจต้องการติดรถไปด้วย
- ไปตามเส้นทางอพยพที่แนะนำ ห้ามใช้ทางลัดเพราะอาจถูกปิด
- ระวังอันตรายบนถนน เช่น ถนนหรือสะพานถูกน้ำซัดพัง และสายไฟร่วงลงมาที่พื้น ห้ามขับรถเข้าไปในพื้นที่น้ำท่วม



หลังการอพยพ

หากคุณอพยพหนีภัย ก่อนออกเดินทางให้ตรวจสอบกับเจ้าหน้าที่ท้องถิ่นในพื้นที่ที่คุณจะไปพักหลบภัย และในพื้นที่ที่คุณอาศัย

- ผู้อาศัยที่กลับเข้าสู่พื้นที่ที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติหลังจากเหตุการณ์ครั้งใหญ่ควรเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมสำหรับสิ่งที่จะขัดขวางกิจกรรมประจำวัน และจำไว้ว่าการกลับบ้านก่อนที่ซากพายุจะถูกเก็บกวาดนั้นเป็นอันตราย
- แจ้งให้เพื่อนและครอบครัวทราบก่อนออกเดินทางและเมื่อกลับถึงบ้าน
- ชาร์จอุปกรณ์และควรวางแบตเตอรี่สำรองเตรียมไว้ เพื่อกรณีที่ไฟฟ้าดับต่อเนื่อง
- เติมน้ำมันเต็มถังและพิจารณาการดาวน์โหลดแอปเชื้อเพลิงเพื่อตรวจสอบสภาพไฟฟ้าดับในเส้นทางที่คุณใช้
- นำเสบียงต่าง ๆ ติดรถไปด้วย อย่างเช่น น้ำ รวมถึงอาหารที่เก็บได้นานไม่เน่าเสีย
- หลีกเลียงสายไฟหรือสายสื่อสารที่หล่นลงมา เพราะอาจมีแรงดันไฟฟ้าสูงที่อาจเป็นอันตรายต่อชีวิต
- อยู่ห่างสายไฟดังกล่าว และรายงานให้บริษัทไฟฟ้าหรือบริษัทสื่อสารทราบในทันที
- ใช้เครื่องปั่นไฟที่อยู่นอกบ้านของคุณเท่านั้น และห้ามเปิดสวิตช์เครื่องปั่นไฟภายในบ้านหรือโรงรถ หรือเชื่อมต่อเครื่องปั่นเข้ากับระบบไฟฟ้าในบ้านของคุณเป็นอันขาดไม่ว่าในเวลาใด



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ บริการแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความเป็นด้านารดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยารักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ทับซ้อนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือหรือกับกลุ่มบางขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและในเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน