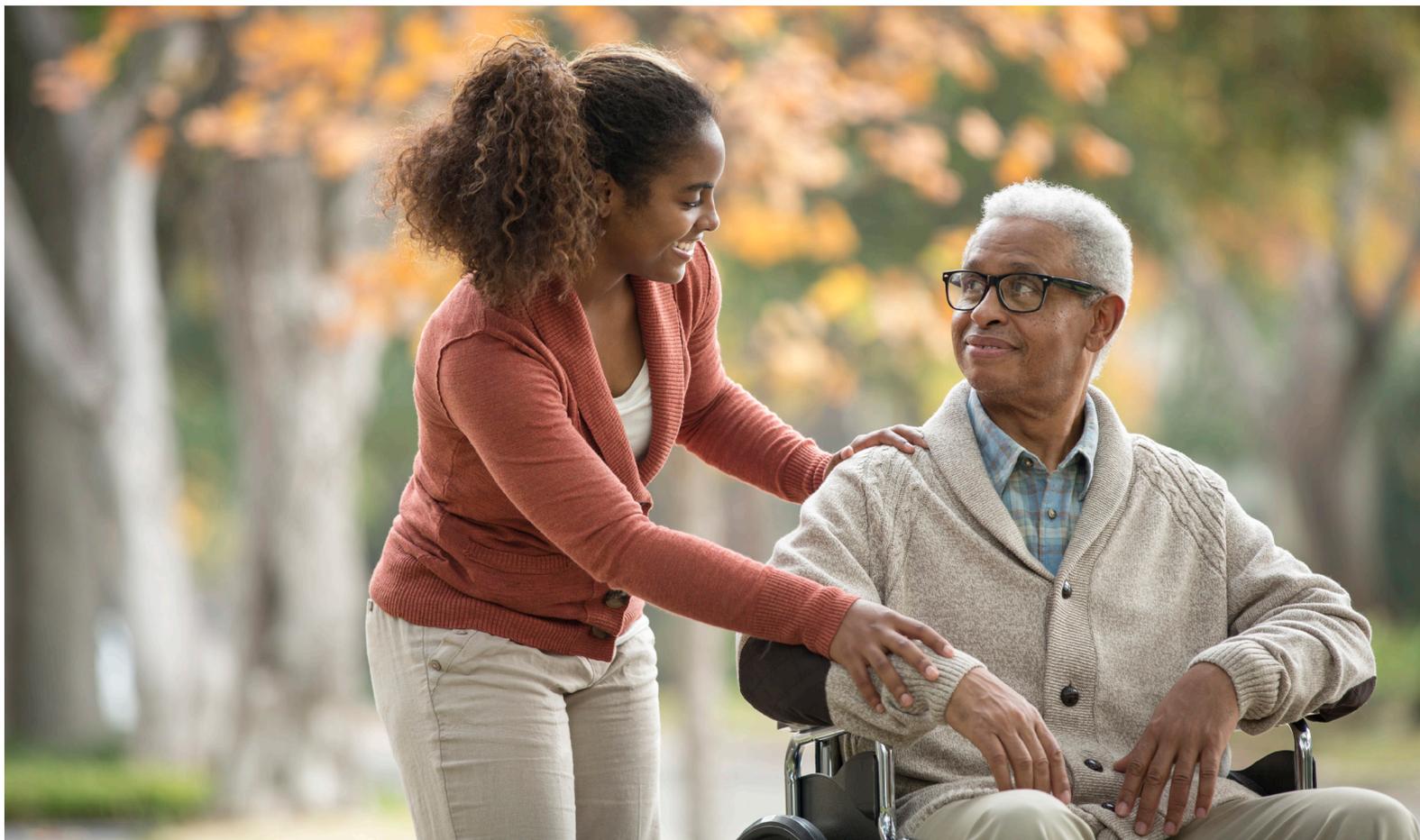


# 緊急時サポート



## 高齢者の支援

リスクの高い高齢者は、より多くのストレスを感じている可能性があります。あなたが彼らをサポートできる方法を以下にいくつかご紹介します。



**リスクの高い高齢者は、より多くのストレスを感じている可能性があります。あなたが彼らをサポートできる方法を以下にいくつかご紹介します。**

薬や医療用品を理解しましょう。大切な人が必要とする処方薬や市販薬のほか、糖尿病検査薬や酸素吸入装置などの医療用品をすべて把握しておきましょう。予備の薬や消耗品を用意することが可能かどうか確認してください。できれば2週間分を常備しておくことをお勧めします。医師や薬剤師に相談し、必要なものを入手する方法を教えてください。

- **食料などの備蓄の計画を立てましょう。** 家庭内の食料はもちろん、トイレトペーパーやペットフード、本や雑誌などの娯楽品など、必要なものを把握しましょう。必要であれば、惣菜を含む食料または物資の配送を手配する人を決めておきましょう。必要な量を把握しましょう。バックアッププランを作成しましょう。
- **介護施設でのルールを理解しましょう。** 大切な人が介護施設に入所している場合は、面会、コミュニケーション、感染症対策、医療ケアについて、どのような規則があるのかを理解しておきましょう。
- **つながりを保ちましょう。** 大切な人とどのようにコミュニケーションを取るか、計画を立てましょう。電話をかけて確認するための時間帯を設定しましょう。電話、テキストメッセージ、電子メール、ソーシャルメディア、またはコンピュータを使った対面タイムなど、複数の方法でつながりを維持することを検討しましょう。また、カードや手紙を郵送することも、高齢者とのやり取りを継続させるのに役立ちます。
- **緊急連絡先のリストを作成しましょう。** 家族、友人、隣人、医療従事者、地域の保健所、その他の地域組織の電話番号のリストを用意しましょう。リストを冷蔵庫または家の中にある別の中心的な場所に貼っておきましょう。このリストは、本人も簡単に利用できるようにしておきましょう。
- **コミュニティリソースについて理解しましょう。** あなたの大切な人がコミュニティのサポートやサービス（食事を配達する組織など）に依存している場合は、ニーズが満たされていることを確認してください。問題や障害が発生した場合の連絡先を把握しておきましょう。



## 出典：

**Centers for Disease Control and Prevention:Manage Stress & Anxiety.**

アクセス日：2020年3月18日。

[www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html](http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html)

新しいウィンドウで開きます

**National Institute of Health:How to Prepare.**アクセス日：2020年3月18日。

[www.nih.gov/health-information/coronavirus](http://www.nih.gov/health-information/coronavirus)

新しいウィンドウで開きます

**World Health Organization:Tip Sheet “Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak.”**アクセス日：2020年3月17日。

[www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)

新しいウィンドウでPDFが開きます



## 必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、[optumeap.com/criticalsupportcenter](http://optumeap.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。

## Optum

本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC