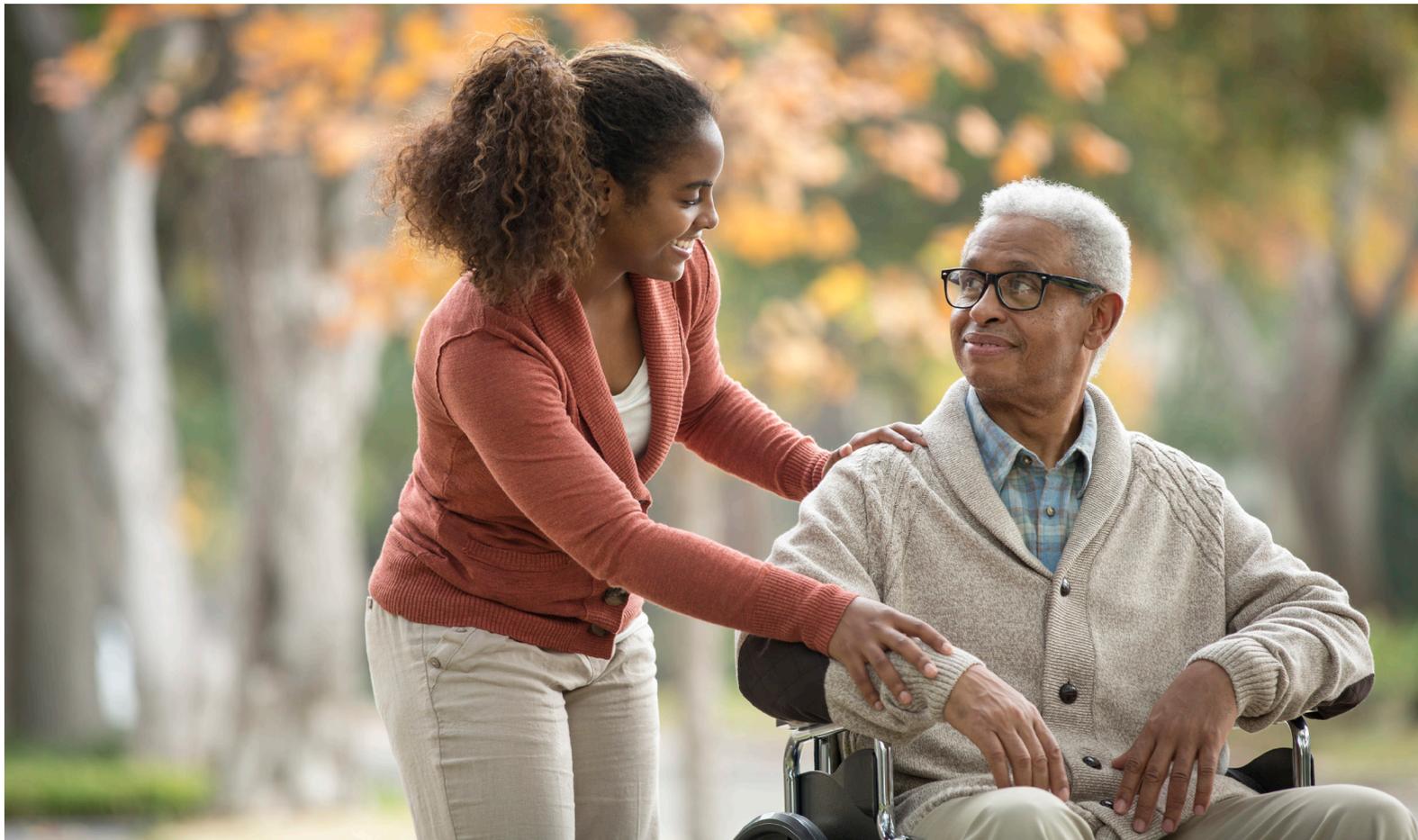


위기 지원



노인 지원

위험이 높은 노인은 더 많은 스트레스를 경험할 수 있습니다.
여러분이 도움을 줄 수 있는 몇 가지 팁이 있습니다.



위험이 높은 노인은 더 많은 스트레스를 경험할 수 있습니다. 여러분이 도움을 줄 수 있는 몇 가지 팁이 있습니다.

약물 및 의료 용품을 이해하십시오. 사랑하는 사람이 필요로 하는 모든 처방약, 일반 의약품 및 의료 용품(당뇨병 검사지, 산소 등)에 대해 알고 있어야 합니다. 여러분의 약물과 용품을 사용할 수 있는지 확인하십시오. 권장 사항은 가능하면 2주 분량을 준비하는 것입니다. 의사나 약사와 상의하여 필요한 것을 얻을 수 있는 방법을 알아보십시오.

- **식품 및 기타 용품에 대한 계획을 세우십시오.** 식품을 비롯하여 화장지, 반려 동물 사료, 책이나 잡지 등의 추가 필수품을 비축하십시오. 필요한 경우 준비된 식사를 포함하여 식료품과 용품 배달을 제공할 사람을 정하십시오. 얼마나 필요한지 알고 계십시오. 여러분을 비축할 계획을 세우십시오.
- **요양 시설의 규칙을 이해하십시오.** 사랑하는 사람이 요양 시설에 있는 경우 방문, 의사 소통, 감염 관리 및 의료 서비스에 대한 규칙을 이해해야 합니다.
- **소통하십시오.** 사랑하는 사람과 어떻게 소통할 것인지 계획을 세우십시오. 하루 중 정기적으로 전화를 걸어 안부를 물을 시간을 정하십시오. 전화 통화, 문자 메시지, 이메일, 소셜 미디어, 화상 채팅과 같이 소통을 유지할 수 있는 몇 가지 방법을 고려하십시오. 우편으로 보내는 카드나 편지도 소통하는데 도움이 될 수 있습니다.
- **비상 연락처 목록을 만드십시오.** 가족, 친구, 이웃, 의료 서비스 제공자, 지역 보건부 및 기타 지역 사회 단체의 전화번호 목록을 준비하십시오. 목록을 냉장고나 집의 중앙 공간에 붙여 두십시오. 가족도 이 목록에 쉽게 접근할 수 있도록 하십시오.
- **커뮤니티 리소스에 대해 알아보십시오.** 사랑하는 사람이 지역사회 지원 및 서비스(예: 식사 배달 기관)를 이용하는 경우 그들의 요구 사항이 충족되고 있는지 확인하십시오. 문제가 있거나 중단이 발생하면 누구에게 연락해야 하는지 알아보십시오.



출처:

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

접속일시: 20/3/18.

www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html

새 창에서 열기

National Institute of Health: How to Prepare. 접속일시: 20/3/18.

www.nih.gov/health-information/coronavirus

새 창에서 열기

World Health Organization: Tip Sheet “Helping children cope with stress during the 2019-nCoV outbreak.” 접속일시: 20/3/17.

www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

새 창에서 열기 PDF



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.