

Sokongan **Kritikal**



Menyokong Warga Emas

Warga emas yang berisiko tinggi mungkin berasa lebih tertekan. Berikut ialah beberapa cara anda dapat membantu.



Warga emas yang berisiko tinggi mungkin berasa lebih tertekan. Berikut ialah beberapa cara anda dapat membantu.

Fahami bekalan ubat dan perubatan. Pastikan anda mengetahui tentang semua preskripsi dan/atau ubat tanpa preskripsi dan bekalan perubatan, seperti jalur ujian diabetes dan oksigen yang diperlukan oleh orang tersayang. Lihat jika ada kemungkinan untuk menyediakan ubat dan bekalan tambahan. Sebaiknya, anda disarankan untuk menyediakan bekalan di tangan selama dua minggu. Berbincanglah dengan doktor atau ahli farmasi anda untuk mengetahui cara anda boleh mendapatkan bekalan yang diperlukan.

- **Buat rancangan untuk makanan dan bekalan lain.** Buat stok makanan untuk rumah anda serta keperluan tambahan, seperti tisu tandas, makanan haiwan peliharaan dan bahan hiburan seperti buku atau majalah. Tetapkan siapa yang akan menguruskan penghantaran makanan atau bekalan, jika perlu, termasuklah makanan yang telah disediakan. Tahu jumlah yang diperlukan. Buat rancangan sandaran.
- **Fahami peraturan di kemudahan penjagaan.** Jika orang tersayang berada di kemudahan penjagaan, pastikan anda memahami peraturan yang mereka tetapkan tentang lawatan, komunikasi, kawalan jangkitan dan rawatan perubatan.
- **Sentiasa berhubung.** Buat rancangan cara anda berkomunikasi dengan orang tersayang. Tetapkan waktu biasa untuk menelefon dan melawat. Pertimbangkan beberapa kaedah untuk terus berhubung, seperti panggilan telefon, mesej teks, e-mel, media sosial dan/atau bersemuka melalui komputer. Kad ataupun surat melalui pos juga akan membantu warga emas kekal berhubung.
- **Buat senarai kenalan kecemasan.** Buat senarai nombor telefon keluarga, rakan, jiran, penyedia penjagaan kesihatan, jabatan kesihatan tempatan dan badan organisasi komuniti yang lain. Tampil senarai pada peti sejuk anda atau lokasi pusat lain di rumah anda. peti ais. Pastikan orang tersayang juga mempunyai akses mudah kepada senarai ini.
- **Tahu tentang sumber komuniti.** Jika orang tersayang bergantung pada sokongan dan perkhidmatan komuniti (sebagai contoh, organisasi yang menghantar makanan), pastikan keperluan mereka dipenuhi. Ketahui individu yang perlu dihubungi sekiranya terdapat masalah atau gangguan.



Sumber:

Centers for Disease Control and Prevention: Manage Stress & Anxiety.
Accessed: 3/18/20.

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

Opens in a new window

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

www.nih.gov/health-information/coronavirus

Opens in a new window

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

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

Opens in a new window PDF



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

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