



ماذا الذي يجب عليك أن تفعله وألا تفعله في  
حالة وجود وباء أو تهديد بنشر وباء



عندما تصاعد تفشي فيروس كورونا بسرعة متحولاً إلى حالة الجائحة العالمية في النصف الأول من عام 2020، واجهنا (أو بالأحرى واجه الكثيرون منا، لأول مرة) بعض الخيارات الصعبة حول كيفية شقنا لطريقنا في الحياة بأمان وبشكل منتج خلال ما كان حالة طارئة، بكل معنى الكلمة.

لا تؤثر الأوبئة والجائحات وتفشي الأمراض على صحتنا الجسدية والعقلية فحسب، بل يمكن أن يكون لها أيضاً تأثير فوري وطويل الأجل على الإمدادات والخدمات والبنية التحتية العامة وأنظمة الرعاية الصحية.

فيما يلي بعض النصائح لمساعدتك على معرفة ما يجب عليك فعله وما لا يجب عليك فعله خلال هذه الأوقات، بالإضافة إلى بعض الموارد التي يمكنك استخدامها للبقاء على اطلاع على آخر المستجدات والمعلومات كأفضل ما يكون.

### يمكنك



- التخطيط مسبقاً. تأكد من أن جميع أفراد عائلتك على دراية بما هو مطلوب منهم للبقاء بصحة جيدة وعلى اطلاع وتواصل.
- جمع المعلومات ذات الصلة من مصدر موثوق (مثل مراكز السيطرة على الأمراض ومكافحتها (CDC)، ومنظمة الصحة العالمية (WHO)، وغيرها).
- البقاء على اطلاع على آخر المستجدات مع الحفاظ على رباطة جأشك.
- الحرص على أن يكون لديك ما يكفي من الطعام والماء والمستلزمات الطبية (بما في ذلك الوصفات الطبية) بما يكفي لبضعة أيام في حالة عدم قدرتك على مغادرة المنزل. إنها مجموعة طوارئ نوعاً ما.
- وضع قائمة بأرقام الهواتف وتفاصيل الاتصال المهمة (العائلة والأصدقاء وطبيب الأسرة والمدارس وخدمات الطوارئ وما إلى ذلك).
- البقاء متيقظاً حيال مجتمعتك. الاطمئنان (بأمان) على الآخرين الذين قد يحتاجون إلى المساعدة. فالمجتمعات المرنة والمتصلة تكون غاية الأهمية في حالات الطوارئ الصحية العامة.
- اعتنِ بنفسك. محاولة الحصول على القدر المناسب من التغذية والتمارين الرياضية والراحة.

### لا يمكنك



- الهلع.
- لمس وجهك إلا إذا كانت يداك نظيفتين ولم تلمس الأسطح شائعة الاستخدام.
- الانخراط في التواصل الاجتماعي غير الضروري خارج منزلك.
- الشرب من مشروب شخص آخر أو تناول طعام قضم منه شخص آخر بالفعل.
- تصديق كل قصة أو شائعة أو تحديث مما ينشر على مواقع التواصل الاجتماعي.
- إيمان دورة الأخبار على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

النقطتان الأخيرتان مهمتان للغاية. فعندما تتكشف الأزمة، ربما تعتمد بشكل كبير على وسائل الإعلام ووسائل التواصل الاجتماعي للحصول على أحدث المعلومات. ومع ذلك، فإن ذلك التعرض المستمر للتفاصيل المؤلمة لحالة طوارئ أو أزمة يمكن أن يكون له تأثير نفسي ضار عليك. إذا كانت وسائل الإعلام التي تطالعها أكثر عرضة للمبالغة والإثارة، فإنك تخاطر بمضاعفة مخاوفك واهتماماتك. محاولة أن تكون على دراية بالتأثير المحتمل لوسائل الإعلام على حالتك المزاجية وصحتك العقلية.



خلاصة القول، أثناء أي جائحة أو وباء من أي نوع، ليس ثمة داعٍ للذعر، يجب عليك الحصول على الحقائق، ثم التخطيط، واتخاذ خيارات صحية جيدة. مواقع الويب التالية موارد جيدة للمعلومات.



- موارد خاصة بالجائحة / الوباء
- مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها (CDC)
- وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية
- موقع طوارئ الصحة العامة بوزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية
- دائرة الصحة المحلية التابع لها

- إذا كنت لا تعرف كيفية تحديد موقع دائرة الصحة المحلية التي تتبعها، فإن مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) لديه وظيفة بحث ستوصلك إلى موقع الويب الخاص بدائرة الصحة في ولايتك

\* لمزيد من المعلومات حول كيفية إنشاء حقيبة طوارئ، راجع مواقع ويب مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، والوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ (FEMA).

## الدعم الحرج عندما تحتاج إليه

تفضل بزيارة [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.



# Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمتطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملاكها أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.