

Kritische Unterstützung



**Was zu tun ist und was nicht
zu tun ist, wenn eine Epidemie
vorliegt oder droht**



Als der Ausbruch des Coronavirus in der ersten Hälfte des Jahres 2020 schnell zu einer globalen Pandemie eskalierte, standen wir (viele von uns zum ersten Mal) vor einigen schwierigen Entscheidungen darüber, wie wir uns in einer Notsituation sicher und produktiv durch das Leben bewegen können.

Pandemien, Epidemien und Krankheitsausbrüche beeinflussen nicht nur unser körperliches und geistiges Wohlbefinden, sondern können auch unmittelbare und langfristige Auswirkungen auf die Versorgung, Dienstleistungen, die öffentliche Infrastruktur und die Gesundheitssysteme haben.

Nachfolgend finden Sie einige Tipps, die Ihnen dabei helfen sollen, zu wissen, was Sie in solchen Zeiten TUN und was Sie NICHT TUN sollten, zusammen mit einigen Ressourcen, die Sie verwenden können, um so gut wie möglich informiert zu bleiben.



WAS SIE TUN SOLLTEN

- Planen Sie voraus. Vergewissern Sie sich, dass Ihre ganze Familie versteht, was erforderlich ist, um gesund, informiert und miteinander verbunden zu bleiben.
- Sammeln Sie relevante Informationen aus einer vertrauenswürdigen Quelle (Bundesministerium für Gesundheit, Robert Koch-Institut, Weltgesundheitsorganisation usw.)
- Bleiben Sie auf dem Laufenden und bleiben Sie ruhig.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genug Nahrungsmittel, Wasser und medizinische Vorräte (einschließlich rezeptpflichtiger Medikamente) für mehrere Tage haben, falls Sie das Haus nicht verlassen können. Etwa wie eine Art Notfallset.
- Erstellen Sie eine Liste mit wichtigen Telefonnummern und Kontaktdaten (Familie, Freunde, Hausarzt, Schulen, Notdienste etc.)
- Seien Sie gemeinschaftsorientiert. Schauen Sie (sicher) bei anderen Personen vorbei, die möglicherweise Hilfe benötigen. Belastbare, vernetzte Gemeinschaften sind in einem Notfall im Bereich der öffentlichen Gesundheit von entscheidender Bedeutung.
- Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Versuchen Sie, sich ausreichend auszuruhen, zu bewegen und zu ernähren.



WAS SIE NICHT TUN SOLLTEN

- In Panik geraten.
- Ihr Gesicht berühren, es sei denn, Sie haben saubere Hände und haben keine gewöhnlichen Oberflächen berührt.
- Sich an unnötigen sozialen Kontakten außerhalb Ihres Haushalts beteiligen.
- Vom Getränk eines anderen trinken oder etwas essen, in das jemand bereits gebissen hat.
- Allen Social-Media-Stories/Gerüchten/Updates glauben.
- Süchtig nach Nachrichten rund um die Uhr werden.



Die letzten beiden Punkte sind sehr wichtig. Wenn sich eine Krise verschärft, verlassen Sie sich möglicherweise stark auf Medien und soziale Medien, um aktuelle Informationen zu erhalten. Eine solche ständige Auseinandersetzung mit den belastenden Details eines Notfalls oder einer Krise kann jedoch eine schädliche psychologische Wirkung haben. Wenn die Medien, auf die Sie zugreifen, anfällig für Übertreibungen und Sensationsgier sind, laufen Sie Gefahr, Ihre Ängste und Bedenken zu verstärken. Versuchen Sie, sich der potenziellen Auswirkungen der Medien auf Ihre Stimmung und geistige Gesundheit bewusst zu sein.



Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Sie während einer Pandemie/Epidemie jeglicher Art nicht in Panik geraten, sich die Fakten beschaffen, planen und gute gesundheitliche Entscheidungen treffen sollten. Die folgenden Websites bieten gute Ressourcen.

- **Pandemie-/Epidemie-Ressourcen**
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**
- **Bundesministerium für Gesundheit**
- **Robert Koch-Institut**
- **Ihr örtliches Gesundheitsamt**
 - Wenn Sie nicht wissen, wie Sie Ihr örtliches Gesundheitsamt finden können, bietet das Robert Koch-Institut eine Suchfunktion, die Sie zur Website des Gesundheitsministeriums Ihrer Region führt.

* Weitere Informationen zum Erstellen eines Notfallsets finden Sie etwa auf der Website des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK).



Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie optumeap.com/criticalsupportcenter für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.

Optum

Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf. Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC