

Apoyo **crítico**



**Qué hacer y qué no hacer
cuando hay una epidemia
o una amenaza de epidemia**



Cuando el brote de coronavirus escaló rápidamente al estado de pandemia mundial en la primera mitad de 2020, nos enfrentamos (muchos de nosotros, por primera vez) con algunas decisiones difíciles sobre cómo seguir adelante de manera segura y productiva con nuestra vida durante lo que fue, para todos los efectos, una situación de emergencia.

Las pandemias, las epidemias y los brotes de enfermedades no solo influyen en nuestro bienestar físico y mental, sino que también pueden tener un impacto inmediato y a largo plazo en los suministros, los servicios, la infraestructura pública y los sistemas de atención médica.

A continuación, hay algunos consejos para ayudarlo a saber qué HACER y qué NO HACER durante esos momentos, junto con algunos recursos que puede usar para mantenerse informado lo mejor posible.



QUÉ HACER

- Planifique con anticipación. Asegúrese de que toda su familia comprenda lo que se requiere para mantenerse saludables, informados y conectados.
- Recopile información relevante de una fuente confiable (Centros para el Control de Enfermedades, Organización Mundial de la Salud, etc.)
- Manténgase actualizado y en calma.
- Asegúrese de tener suficientes alimentos, agua y suministros médicos (incluidos los medicamentos recetados) para unos días en caso de que no pueda salir de casa. Es una especie de botiquín de emergencia.
- Cree una lista de números de teléfono importantes y detalles de contacto (familiares, amigos, médico de familia, escuelas, servicios de emergencia, etc.)
- Tenga mentalidad de comunidad. Controle (de forma segura) a otras personas que puedan necesitar ayuda. Las comunidades resilientes y conectadas son vitales en caso de una emergencia de salud pública.
- Cuídese. Trate de obtener la cantidad adecuada de nutrición, ejercicio y descanso.



QUÉ NO HACER

- No entre en pánico.
- No se toque la cara a menos que tenga las manos limpias y no haya tocado superficies comunes.
- No participe en contactos sociales innecesarios fuera de su hogar.
- No beba del vaso de otra persona ni coma alimentos que alguien ya haya mordido.
- No crea cada historia/rumor/actualización de las redes sociales.
- No se vuelva adicto al ciclo de noticias 24/7.



Los dos puntos finales son muy importantes. A medida que se desarrolla una crisis, es posible que dependa en gran medida de los medios de comunicación y las redes sociales para obtener información actualizada. Sin embargo, tal exposición constante a los detalles angustiosos de una emergencia o crisis puede tener un efecto psicológico dañino. Si los medios de comunicación a los que accede son más propensos a la hipérbole y el sensacionalismo, corre el riesgo de agravar sus miedos y preocupaciones. Trate de ser consciente del impacto potencial de los medios de comunicación sobre su estado de ánimo y salud mental.



En resumen, durante una pandemia/epidemia de cualquier tipo, no entre en pánico, infórmese, planifique y tome buenas decisiones de salud. Los sitios web a continuación son buenos recursos.

- **Recursos para pandemias/epidemias**
- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**
- **Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.**
- **Sitio de Emergencias de Salud Pública del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.**
- **Su Departamento de Salud local**
 - Si no sabe cómo ubicar su departamento de salud local, los CDC tienen una función de búsqueda que lo llevará al sitio web del Departamento de Salud de su estado.

* Para obtener más información sobre cómo armar un kit de emergencia, consulte los sitios web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias (FEMA).



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite optumeap.com/criticalsupportcenter para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

Optum

Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC