

Apoyo **esencial**



**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 navegar de manera segura y productiva en nuestra vida durante lo que fue, a 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 SE DEBE HACER

- Planifique con anticipación. Asegúrese de que toda su familia comprenda lo que se requiere para mantenerse saludable, informado y conectado.
- Recopile información relevante de una fuente confiable (Centros para el Control de Enfermedades, Organización Mundial de la Salud, etc.).
- Manténgase actualizado y mantenga la 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. Arme 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.)
- Piense en la comunidad. Revise (de forma segura) a otras personas que puedan necesitar ayuda. Las comunidades resilientes y conectadas son vitales en una emergencia de salud pública.
- Cuídese. Trate de obtener la cantidad adecuada de nutrición, ejercicio y descanso.



QUÉ NO SE DEBE HACER

- Entrar en pánico.
- Tocarse la cara, a menos que tenga las manos limpias y no haya tocado superficies comunes.
- Participar en contactos sociales innecesarios fuera de su hogar.
- Tomar la bebida de otra persona o comer alimentos que alguien ya haya mordido.
- Creer cada historia/rumor/actualización de las redes sociales.
- Volverse adicto al ciclo de noticias las 24 horas del día, los 7 días de la semana.



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 en 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 emergencia 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 esencial cuando lo necesite

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



Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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