

Un soutien **essentiel**



**Que faire et ne pas faire
en cas d'épidémie ou de
menace d'épidémie**



Lorsque la crise sanitaire liée au coronavirus a rapidement atteint le statut de pandémie mondiale au premier semestre 2020, nous avons été confrontés (et pour beaucoup d'entre nous pour la première fois) à des choix difficiles sur la façon de vivre en toute sécurité et de manière productive pendant ce qui était, en pratique, une situation d'urgence.

Les pandémies, les épidémies et les crises sanitaires influencent non seulement notre bien-être physique et mental, mais elles peuvent également avoir un impact immédiat et à long terme sur les approvisionnements, les services, les infrastructures publiques et les systèmes de soins de santé.

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour vous aider à savoir ce qu'il faut FAIRE et NE PAS FAIRE pendant ces périodes. Vous découvrirez également des ressources à utiliser pour rester informé(e) le mieux possible.



À FAIRE...

- Être prévoyant(e). Assurez-vous que toute votre famille comprend ce qui est nécessaire pour rester en bonne santé, informé et connecté.
- Recueillir des informations pertinentes auprès d'une source fiable (Centres pour le contrôle et la prévention des maladies, Organisation mondiale de la santé, etc.)
- S'informer et rester calme.
- S'assurer d'avoir suffisamment de nourriture, d'eau et de produits médicaux (y compris les ordonnances) pour quelques jours au cas où vous ne seriez pas en mesure de quitter la maison. C'est une sorte de trousse d'urgence.
- Créer une liste de numéros de téléphone importants et de coordonnées (famille, amis, médecin de famille, écoles, services d'urgence, etc.)
- Penser aux personnes autour de soi. Apportez votre aide (en toute sécurité) aux autres personnes qui pourraient en avoir besoin. Des communautés résilientes et connectées sont essentielles en cas d'urgence de santé publique.
- Prenez soin de vous. Essayez d'obtenir la quantité appropriée de nourriture, d'exercice et de repos.



À NE PAS FAIRE...

- Paniquer.
- Toucher votre visage, sauf si vous avez les mains propres et n'avez pas touché de surfaces communes.
- S'engager dans des contacts sociaux inutiles en dehors de votre foyer.
- Boire dans le verre de quelqu'un d'autre, ou manger de la nourriture dans laquelle quelqu'un a déjà mordu.
- Croire chaque histoire/rumeur/information sur les réseaux sociaux.
- Devenir accro aux actualités en continu 24 heures/24 et 7 jours/7.



Les deux derniers points sont très importants. Au fur et à mesure qu'une crise se déroule, vous aurez peut-être envie de vous appuyer sur les médias et les réseaux sociaux pour obtenir des informations à jour. Cependant, une telle exposition constante aux détails pénibles d'une urgence ou d'une crise peut avoir un effet psychologique négatif. Si les médias auxquels vous accédez sont plus enclins à l'hyperbole et au sensationnalisme, vous courez le risque d'aggraver vos peurs et vos inquiétudes. Essayez d'être conscient(e) de l'impact potentiel des médias sur votre humeur et votre santé mentale.



En résumé, lors d'une pandémie/épidémie de quelque nature que ce soit, ne paniquez pas, tenez-vous informé(e), planifiez et faites de bons choix concernant votre santé. Les sites Web ci-dessous sont de bonnes ressources.

- **Ressources en cas de pandémie/d'épidémie**
- **Centers for Disease Control and Prevention/Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC)**
- **Département de la Santé et des Services sociaux des États-Unis**
- **U.S. Department of Health and Human Services/Site d'urgence de santé publique du Département américain de la Santé et des Services sociaux des États-Unis**
- **Le ministère de la Santé de votre pays**
 - Si vous ne savez pas comment localiser votre service de santé local, le CDC dispose d'une fonction de recherche qui vous mènera au site Web du ministère de la Santé de votre état

* Pour plus d'informations sur la façon de créer une trousse d'urgence, consultez les sites Web des Centres pour le contrôle et la prévention des maladies et de l'Agence fédérale de gestion des urgences (FEMA).



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur optimeap.com/criticalsupportcenter pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC