

תמיכה במצבים קריטיים



**מה לעשות ומה לא לעשות כשיש
מגיפה או איום של מגיפה**



כאשר התפרצות נגיף הקורונה הסלימה במהירות למצב של מגיפה עולמית במחצית הראשונה של 2020, עמדנו (לראשונה, עבור רבים מאיתנו) בפני כמה בחירות קשות לגבי איך לנווט בבטחה וביעילות את דרכנו בחיים במהלך מה שהיה, לכל דבר ועניין, מצב חירום.

מגפות והתפרצויות של מחלות לא רק משפיעות על הרווחה הפיזית והנפשית שלנו, אלא יכולה להיות להן גם השפעה מיידית וארוכת טווח על אספקה, שירותים, תשתיות ציבוריות ומערכות בריאות.

להלן כמה טיפים שיעזרו לכם לדעת מה לעשות ומה לא לעשות בזמנים כאלה, יחד עם כמה משאבים שבהם תוכלו להשתמש כדי להישאר מעודכנים ככל האפשר.

עשו



- התכוננו מראש. ודאו שכל בני המשפחה שלכם מבינים מה נדרש כדי להישאר בריאים, מעודכנים ומחוברים.
- אספו מידע רלוונטי ממקורות אמינים (מרכזים לבקרת מחלות, ארגון הבריאות העולמי וכו').
- הישארו מעודכנים ורגועים.
- ודאו שיש לכם מספיק מזון, מים וציוד רפואי (כולל תרופות מרשם) שיספיקו לכמה ימים למקרה שלא תוכלו לצאת מהבית. זוהי מעין ערכת חירום.
- צרו רשימה של מספרי טלפון ופרטי קשר חשובים (משפחה, חברים, רופא משפחה, בתי ספר, שירותי חירום וכו').
- חשבו על הקהילה. בדקו (בבטחה) את מצבם של אחרים שעשויים להזדקק לעזרה. קהילות חסינות ומקושרות הן חיוניות במצב חירום של בריאות הציבור.
- שימרו על עצמכם. הקפידו על רמות נאותות של תזונה, פעילות גופנית ומנוחה.

אל תעשו



- אל תיכנסו לפאניקה
- אל תגעו בפנים שלכם אלא אם הידיים שלכם נקיות ולא נגעתם במשטחים משותפים.
- אל תקיימו קשרים חברתיים מיותרים עם אנשים מעבר לבני הבית שלכם.
- אל תשתו ממשקה של מישהו אחר או תאכלו אוכל שמישהו כבר נגס בו.
- אל תאמינו לכל סיפור/שמועה/עדכון במדיה החברתית.
- אל תתמכרו לחדשות 24 שעות ביממה, 7 ימים בשבוע.

שתי הנקודות האחרונות חשובות מאוד. כאשר מתפתח משבר, אתם עשויים לסמוך במידה רבה על כלי תקשורת ומדיה חברתית בכדי לקבל מידע עדכני. יחד עם זאת, לחשיפה מתמדת כזו לפרטים המעיקים של מצב חירום או משבר עלולה להיות השפעה פסיכולוגית מזיקה. אם כלי התקשורת שאליהם אתם ניגשים נוטים יותר להגזמות ולסנסציות, אתם מסתכנים ביצירת פחדים וחששות. נסו להיות מודעים להשפעה הפוטנציאלית של התקשורת על מצב הרוח והבריאות הנפשית שלכם.



לסיכום, במהלך מגיפה מכל סוג, אל תיכנסו לפאניקה, למדו את העובדות, תכננו ועשו בחירות בריאותיות טובות. האתרים שלהלן הם משאבים טובים.



• משאבים למגיפה

• המרכזים לבקרת מחלות ומניעתן בארה"ב (CDC)

• מחלקת שירותי הבריאות והאנוש של ארה"ב

• אתר החירום לבריאות הציבור של מחלקת שירותי הבריאות והאנוש של ארה"ב

• משרד הבריאות המקומי שלכם

– אם אינכם יודעים כיצד לאתר את מחלקת הבריאות המקומית שלכם, ל-CDC יש פונקציית חיפוש שתביא אתכם לאתר משרד הבריאות של המדינה שלכם

* למידע נוסף על אופן בניית ערכת חירום, עיינו באתרי המרכז לבקרת מחלות ומניעתן (CDC) והסוכנות הפדרלית לניהול חירום (FEMA).

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופאה/המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.