

Sostegno **essenziale**



**Cosa fare e non fare in caso
di epidemia o minaccia
di epidemia**



Quando nella prima metà del 2020 l'epidemia di Coronavirus si è aggravata rapidamente passando allo stato di pandemia, ci siamo trovati di fronte (molti di noi per la prima volta) ad alcune scelte difficili su come affrontare la vita in modo sicuro e produttivo durante quella che era, a tutti gli effetti, una situazione di emergenza.

Pandemie, epidemie e focolai di malattie non solo influiscono sul nostro benessere fisico e mentale, ma possono anche avere un impatto a breve e a lungo termine su forniture, servizi, infrastrutture pubbliche e sistemi sanitari.

Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti su cosa FARE e cosa NON FARE in tali circostanze, oltre ad alcune risorse che puoi utilizzare per informarti nel miglior modo possibile.



COSA FARE:

- Pianificare in anticipo: assicurarti che tutta la famiglia abbia ben chiaro che cosa serve per rimanere in buona salute, informati e uniti.
- Raccogliere informazioni pertinenti da una fonte attendibile (Centro per il controllo delle malattie, Organizzazione mondiale della sanità, ecc.).
- Reperire informazioni aggiornate e mantenere la calma.
- Assicurarti di avere cibo, acqua e forniture mediche, compresi i farmaci prescritti, sufficienti per alcuni giorni nel caso in cui non sia possibile uscire di casa (una sorta di kit di emergenza).
- Creare un elenco dei numeri di telefono e dei recapiti importanti (familiari, amici, medico di famiglia, scuole, servizi di emergenza, ecc.).
- Pensare alla comunità: verificare (in sicurezza) chi potrebbe aver bisogno di aiuto. In caso di emergenza sanitaria pubblica, le comunità resilienti e unite sono fondamentali.
- Prenderti cura di te. Cercare di mangiare, fare esercizio fisico e riposarti a sufficienza.



COSA NON FARE:

- Farti prendere dal panico.
- Toccarti il viso, a meno che tu non abbia le mani pulite e non abbia toccato superfici in comune con altri.
- Stare a contatto con altri in contesti sociali non necessari al di fuori della famiglia.
- Bere dal bicchiere di qualcun altro o mangiare cibo che qualcun altro ha già morso.
- Credere a tutte le versioni, le voci o gli aggiornamenti diffusi sui social media.
- Diventare dipendente dai notiziari in onda 24 ore su 24.



Gli ultimi due punti sono molto importanti. Quando si innesca una crisi, ci si può affidare molto ai media e ai social media per reperire informazioni aggiornate. Tuttavia, questa costante esposizione ai dettagli più angoscianti di un'emergenza o di una crisi può avere un effetto psicologico dannoso. Se i media che consulti sono più inclini alle esagerazioni e al sensazionalismo, rischi di aggravare le tue paure e preoccupazioni. Cerca di essere consapevole del potenziale impatto dei media sul tuo umore e sulla tua salute mentale.



In sintesi, durante una pandemia o epidemia di qualsiasi tipo, non farti prendere dal panico, informati sui fatti, pianifica e prendi buone decisioni sanitarie. I siti web indicati di seguito sono risorse utili.

- **Risorse in caso di pandemia o epidemia**
- **Centro per il controllo e la prevenzione delle malattie**
- **Ministero della Salute**
- **Istituto Superiore di Sanità (ISS)**
- **Azienda sanitaria locale**
 - Se non sai come individuare l'azienda sanitaria locale, puoi comunque rivolgerti agli organismi di sanità pubblica per ottenere indicazioni.

* Per ulteriori informazioni su come creare un kit di emergenza, fai riferimento all'ISS, al Ministero della Salute e alla Protezione Civile.



Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita optumeap.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.

Optum

Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.

© 2023 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF8463081 223388-092022 OHC