

## 緊急時サポート



伝染病または伝染病の脅威  
があるときにすべきこと、  
すべきではないこと



2020年前半、コロナウイルスの発生が世界的な大流行となったとき、私たちは（多くの人が）初めて、非常事態の中でいかに安全かつ生産的に人生を歩むかという難しい選択に迫られました。

パンデミック、エピソード、およびアウトブレイク（疾病の発生）は、私たちの身体的および精神的なウェルビーイングに影響を与えるだけでなく、物資、サービス、公共インフラ、医療システムにも即時および長期的な影響を与える可能性があります。

このような時にすべきこと、すべきではないことを知るためのヒントと、可能な限り情報を得るために利用できるリソースを以下に紹介します。



### すべきこと

- 前もって計画する。健康を維持し、情報を得て、連絡を取り合うために必要なことを家族全員が理解しているようにしてください。
- 信頼できる情報源（厚生労働省、世界保健機関など）から関連情報を収集しましょう。
- 常に最新の情報を入手し、冷静さを保ちましょう。
- 外出できない場合に備えて、数日分の食料、水、医薬品（処方箋を含む）を確保しておきましょう。一種の防災セットです。
- 重要な電話番号と連絡先（家族、友人、かかりつけ医、学校、緊急サービスなど）のリストを作成しましょう。
- コミュニティマインドを持ちましょう。助けが必要な人がいたら、（安全に）確認しましょう。公衆衛生上の緊急事態には、回復力があり、つながりのあるコミュニティが不可欠です。
- 自分をいたわりましょう。適切な量の栄養、運動、休息をとるように心がけてください。



### すべきではないこと

- パニックに陥らないようにしてください。
- 手が清潔でない、またはほかの人が触った表面に触れた場合は、顔に触れないでください。
- 家庭の外での不必要な社会的接触をしないでください。
- 他人の飲み物を飲んだり、誰かが既にかじった食べ物を食べたりしないでください。
- ソーシャルメディアのストーリー、噂、最新情報をすべて信じないでください。
- 毎日24時間流されるニュースに中毒にならないようにしてください。



最後の2点は非常に重要です。危機が進行するにつれ、最新情報を得るためにメディアやソーシャルメディアに大きく依存することがあります。ですが、このような緊急事態や危機の悲惨な詳細に常にさらされると、心理的なダメージが大きくなる可能性があります。あなたが利用するメディアが誇張やセンセーショナルな傾向にある場合、あなたの不安や懸念が増幅される危険性があります。メディアがあなたの気分やメンタルヘルスに与える潜在的な影響を認識するようにしましょう。



まとめると、どのような種類のパンデミック／エピソードが発生しても、パニックにならず、事実を把握し、計画を立て、適切な健康上の選択をしてください。以下のウェブサイトは優れたリソースです。

- パンデミックや伝染病に関するリソース
- 米国疾病予防管理センター（CDC）
- 厚生労働省
- 厚生労働省の感染症情報ページ
- お住まいの地域の保健所
  - 最寄りの保健所を探す方法がわからない場合は、厚生労働省の「保健所管轄区域案内」ページで、お住まいの地域にある保健所のリストが公開されていますのでご確認ください。

\* 防災セットの作り方については、厚生労働省および農林水産省のウェブサイトを参照してください。



## 必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter)をご覧ください。



本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc. の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC