

위기 지원



**전염병 또는 전염병의 위협이
있을 때 해야 할 것과 하지
말아야 할 것**



2020년 상반기에 코로나바이러스가 전 세계적 팬데믹 상태로 빠르게 확대되었을 때, 우리는 (많은 경우에 생애 처음으로) 모든 의도와 목적면에서 비상 상황이었던 동안 삶을 안전하고 생산적으로 탐색하는 방법에 대한 몇 가지 어려운 선택에 직면했습니다.

팬데믹, 전염병, 질병 발생은 우리의 신체적, 정신적 웰빙에 영향을 미칠 뿐만 아니라 물품, 서비스, 공공 인프라 및 의료 시스템에 즉각적이고 장기적인 영향을 미칠 수 있습니다.

다음은 그러한 시기에 해야 할 일과 하지 말아야 할 일을 파악하는 데 도움이 되는 몇 가지 팁과 가능한 한 최선의 정보를 유지하는 데 사용할 수 있는 몇 가지 리소스입니다.



해야 할 일:

- 미리 계획하십시오. 온 가족이 건강을 유지하고, 정보를 얻고, 소통하는 데 필요한 사항을 이해하도록 하십시오.
- 신뢰할 수 있는 출처(질병통제센터, 세계보건기구 등)에서 관련 정보를 수집하십시오.
- 최신 정보에 귀를 기울이고 침착하십시오.
- 집을 나갈 수 없는 경우를 대비하여 며칠 동안 사용할 수 있는 충분한 음식, 물, 의약품(처방약 포함)을 준비하십시오. 일종의 비상용품입니다.
- 중요한 전화번호 및 연락처 목록을 작성합니다(가족, 친구, 담당 의사, 학교, 응급 서비스 등).
- 공동체 의식을 가지십시오. 도움이 필요할 수 있는 다른 사람을 안전한 방식으로 확인하십시오. 회복력 있고 소통하는 커뮤니티는 공중 보건 비상 사태에서 매우 중요합니다.
- 자기 자신을 잘 돌보십시오. 적절한 양의 영양, 운동 및 휴식을 취하십시오.



해서는 안되는 일:

- 공황 상태에 빠지지 마십시오.
- 손을 씻지 않았거나 다른 사람이 만진 표면을 만졌을 때에는 얼굴을 만지지 마십시오.
- 집 밖에서 불필요한 사회적 접촉을 하지 마십시오.
- 다른 사람의 음료수를 마시거나 누군가가 이미 베어먹은 음식을 먹지 마십시오.
- 소셜 미디어/소문/업데이트를 모두 믿지는 마십시오.
- 하루 종일 뉴스 기사를 들여다보지 마십시오.



마지막 두 가지 사항이 매우 중요합니다. 위기가 닥치면 최신 정보를 얻기 위해 미디어 및 소셜 미디어 매체에 크게 의존하게 될 수도 있습니다. 그러나 그러한 매체를 통해 응급 상황이나 위기의 고통스러운 세부 사항에 계속 노출되면 심리적으로 해로운 영향을 미칠 수 있습니다. 여러분이 보는 언론 매체가 과장적이고 선정적이라면 두려움과 걱정을 가중시킬 위험이 있습니다. 기분과 정신 건강에 미치는 미디어의 잠재적인 영향을 인식하도록 노력하십시오.



요약하자면, 어떤 종류의 팬데믹/전염병이 유행하는 동안 당황하지 말고 사실을 파악하고 계획을 세우고 건강에 좋은 선택을 하십시오. 아래 사이트는 양질의 자료를 제공합니다.

- 팬데믹/전염병 자료
- 질병통제예방센터(CDC)
- 미국 보건복지부
- 미국 보건복지부의 공중보건 비상사태 사이트
- 지역 보건부
 - 지역 보건부를 찾는 방법을 모르는 경우 CDC에 해당 주의 보건부 웹사이트로 이동할 수 있는 검색 기능이 있습니다.

* 비상 키트를 준비하는 방법에 대한 자세한 내용은 질병통제예방센터(CDC) 및 연방비상관리국(FEMA) 웹사이트를 참조하십시오.



필요할 때 위기 지원 받기

optumeap.com/criticalsupportcenter에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 여러분의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용이 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.