

Sokongan **Kritikal**



**Perkara yang Perlu Lakukan
dan Perkara yang Jangan
Lakukan Apabila Terdapat
Epidemik atau Ancaman
Epidemik**



Apabila wabak Koronavirus meningkat dengan pantas kepada status pandemik global pada separuh pertama tahun 2020, kita berdepan (kebanyakan daripada kita, buat kali pertama) dengan beberapa pilihan sukar tentang cara menjalani hidup dengan selamat dan produktif semasa situasi kecemasan.

Pandemik, epidemik dan wabak penyakit bukan sahaja mempengaruhi kesejahteraan fizikal dan mental kita, malah juga boleh memberikan kesan segera dan jangka panjang terhadap bekalan, perkhidmatan, infrastruktur awam dan sistem penjagaan kesihatan.

Berikut ialah beberapa petua untuk membantu anda mengetahui perkara yang perlu LAKUKAN dan perkara yang JANGAN LAKUKAN pada masa sedemikian, berserta beberapa sumber yang boleh anda gunakan untuk kekal termaklum sebaik mungkin.



LAKUKAN

- Rancang terlebih dahulu. Pastikan seluruh keluarga anda memahami perkara yang perlu untuk kekal sihat, termaklum dan terhubung.
- Kumpul maklumat yang berkaitan daripada sumber yang dipercayai (Pusat Kawalan Penyakit, Pertubuhan Kesihatan Sedunia, dsb.)
- Ikuti perkembangan terkini dan kekal tenang.
- Pastikan anda mempunyai makanan, air dan bekalan perubatan yang mencukupi (termasuk preskripsi) untuk bertahan selama beberapa hari sekiranya anda tidak dapat meninggalkan rumah. Seperti kit kecemasan.
- Buat senarai nombor telefon dan butiran kenalan yang penting (keluarga, rakan, doktor keluarga, sekolah, perkhidmatan kecemasan, dsb.)
- Berjiwa masyarakat. Periksa (keselamatan) orang lain yang mungkin memerlukan bantuan. Komuniti yang berdaya tahan dan terhubung adalah penting dalam kecemasan kesihatan awam.
- Jaga diri sendiri. Cuba dapatkan jumlah pemakanan, senaman, dan rehat yang sewajarnya.



JANGAN LAKUKAN

- Panik.
- Sentuh muka anda melainkan tangan anda bersih dan belum menyentuh permukaan biasa.
- Libatkan diri dalam hubungan sosial yang tidak perlu di luar rumah anda.
- Minum minuman orang lain atau makan makanan yang telah digigit oleh seseorang.
- Percaya setiap cerita/khabar angin/kemas kini media sosial.
- Menjadi ketagih kepada kitaran berita 24/7.



Dua perkara terakhir adalah sangat penting. Apabila krisis berlaku, anda mungkin sangat bergantung pada saluran media dan media sosial untuk mendapatkan maklumat terkini. Walau bagaimanapun, pendedahan berterusan kepada butiran kecemasan atau krisis boleh mendatangkan kesan psikologi yang membahayakan. Jika saluran media yang anda akses lebih terdedah kepada hiperbola dan hal menggemparkan, anda berisiko untuk menambah ketakutan dan kebimbangan anda. Cuba sedar tentang potensi kesan media terhadap mood dan kesihatan mental anda.



Ringkasnya, semasa pandemik/epidemic dalam apa jua bentuk, jangan panik, dapatkan fakta, buat rancangan dan pilihan kesihatan yang baik. Laman web di bawah merupakan sumber yang bagus.

- **Sumber Pandemik/Epidemic**
- **Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit (CDC)**
- **Jabatan Kesihatan dan Perkhidmatan Manusia A.S.**
- **Laman Kecemasan Kesihatan Awam Jabatan Kesihatan dan Perkhidmatan Manusia A.S.**
- **Jabatan Kesihatan tempatan anda**
 - Jika anda tidak tahu cara mencari jabatan kesihatan tempatan anda, CDC mempunyai fungsi carian yang akan membawa anda ke laman web Jabatan Kesihatan negeri anda

* Untuk mendapatkan maklumat lanjut tentang cara membina kit kecemasan, rujuk laman web Pusat Kawalan dan Pencegahan Penyakit (CDC) dan Agensi Pengurusan Kecemasan Persekutuan (FEMA).



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

Optum

Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC