

Kritisk støtte



Hva du skal gjøre og ikke gjøre når det er en epidemi eller trussel om en epidemi



Ettersom koronavirusutbruddet raskt eskalerte til global pandemistatus i første halvdel av 2020, ble vi (mange av oss for første gang) møtt med vanskelige valg om hvordan vi trygt og produktivt skal finne frem i livet under det som etter alt å dømme var en nødssituasjon.

Pandemier, epidemier og sykdomsutbrudd påvirker ikke bare vårt fysiske og mentale velvære, men kan også ha en umiddelbar og langsiktig innvirkning på forsyninger, tjenester, offentlig infrastruktur og helsevesen.

Nedenfor er noen tips for å hjelpe deg å vite hva du skal gjøre og ikke gjøre i disse tidene, samt noen ressurser du kan bruke for å holde deg så informert som mulig.

HVA DU SKAL GJØRE



- Planlegg på forhånd. Sørg for at hele familien forstår hva som skal til for å holde seg frisk, informert og tilkoblet.
- Samle relevant informasjon fra en pålitelig kilde (Folkehelseinstituttet, Verdens helseorganisasjon, etc.).
- Hold deg informert og hold deg rolig.
- Sørg for at du har nok mat, vann og medisinsk utstyr (inkludert resepter) til å vare noen dager hvis du ikke kan forlate huset. Det er en slags nødpakning.
- Lag en liste over viktige telefonnumre og kontaktinformasjon (familie, venner, fastlege, skoler, nødetater osv.).
- Vær samfunnsorientert. Sjekk inn (trygt) med andre som kan trenge hjelp. Spenstige, tilkoblede samfunn er kritiske i en folkehelsesituasjon.
- Ta vare på deg selv. Prøv å få i deg nok næring, mosjon og hvile.

HVA DU IKKE SKAL GJØRE



- Få panikk.
- Ikke berør ansiktet ditt med mindre hendene er rene og du ikke har rørt felles overflater.
- Ha unødvendige sosiale kontakter utenfor husstanden.
- Drikke andres drikke eller spise mat som noen allerede har bitt i.
- Tro på alle historiene, ryktene og oppdateringene på sosiale medier.
- Bli avhengig av nyhetene døgnet rundt.



De to siste punktene er veldig viktige. Mens en krise utvikler seg, kan det være du blir sterkt opptatt av media og sosiale medier for oppdatert informasjon. Imidlertid kan en slik konstant eksponering for de opprørende detaljene i en nødssituasjon eller krise ha en skadelig psykologisk effekt. Hvis mediene du bruker er mer utsatt for overdrivelse og sensasjon, risikerer du å forsterke frykten og angsten. Prøv å være klar over medias potensielle innvirkning på humøret og mental helse.



Oppsummert kan det sies at under en pandemi/epidemi av alle slag skal du ikke få panikk, men finne fakta, planlegge og ta gode helsevalg. Nettsidene nedenfor er gode kilder.

- **Ressurser for pandemier/epidemier**
- **Centers for Disease Control and Prevention (Folkehelseinstituttet)**
- **U.S. Department of Health and Human Services (Helse- og omsorgsdepartementet)**
- **U.S. Department of Health and Human Services' Public Health Emergency site (Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap)**
- **Din lokale helsemyndighet (Helsedirektoratet)**
 - Hvis du ikke vet hvordan du finner din lokale helsemyndighet, har CDC en søkefunksjon som vil lede deg til nettstedet til det statlige helsedepartementet.

* For mer informasjon om hvordan du bygger en nødpakning, se nettstedene Centers for Disease Control and Prevention (CDC) og Federal Emergency Management Agency (FEMA).



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.

© 2023 Optum, Inc. Alle rettigheter forbeholdes. WF8463081 223388-092022 OHC