

Essentiële steun



**Wat te doen en wat niet
te doen wanneer er een
epidemie is of dreigt te komen**



Toen de uitbraak van het coronavirus in de eerste helft van 2020 snel escaleerde tot een wereldwijde pandemie, stonden we (velen van ons voor het eerst) voor een aantal moeilijke keuzes over hoe we veilig en productief door konden leven in wat in alle opzichten een noodsituatie was.

Pandemieën, epidemieën en ziekte-uitbraken hebben niet alleen invloed op ons fysieke en mentale welzijn, maar kunnen ook een onmiddellijke en langdurige impact hebben op voorraden, diensten, openbare infrastructuur en gezondheidszorgsystemen.

Hieronder vindt u enkele tips om u te helpen weten wat u in dergelijke tijden wel en niet moet doen, naast enkele bronnen die u kunt gebruiken om zo goed mogelijk op de hoogte te blijven.



DOEN

- Vooruit plannen. Zorg ervoor dat uw hele gezin begrijpt wat er nodig is om gezond, geïnformeerd en verbonden te blijven.
- Verzamel relevante informatie via een betrouwbare bron (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu, Wereldgezondheidsorganisatie, enz.)
- Blijf op de hoogte en blijf kalm.
- Zorg ervoor dat u voldoende voedsel, water en medische benodigdheden (zoals doktersrecepten) heeft voor enkele dagen voor het geval u het huis niet kunt verlaten. Het is een soort noodpakket.
- Maak een lijst met belangrijke telefoonnummers en contactgegevens (familie, vrienden, huisarts, scholen, hulpdiensten, enz.)
- Wees gemeenschapsgericht. Meld u (veilig) bij anderen die mogelijk hulp nodig hebben. Veerkrachtige, verbonden gemeenschappen zijn van vitaal belang in een noodsituatie op het gebied van de volksgezondheid.
- Zorg voor uzelf. Probeer de juiste hoeveelheid voeding, lichaamsbeweging en rust te krijgen.



NIET DOEN

- In paniek raken.
- Uw gezicht aanraken, tenzij u schone handen heeft en geen publieke oppervlakken heeft aangeraakt.
- Onnodig sociaal contact hebben buiten uw huishouden.
- Van andermans drankje drinken of voedsel eten waar iemand al in gebeten heeft.
- Elk verhaal/gerucht/nieuwtje op sociale media geloven.
- Verslaafd raken aan de 24/7-nieuwscyclus.



De laatste twee punten zijn erg belangrijk. Naarmate een crisis zich ontvouwt, kunt u voor actuele informatie sterk afhankelijk zijn van de media en sociale media. Een dergelijke voortdurende blootstelling aan de verontrustende details van een noodsituatie of crisis kan echter een schadelijk psychologisch effect hebben. Als de media die u bezoekt meer vatbaar zijn voor overdrijving en sensatiezucht, loopt u het risico uw angsten en zorgen te verergeren. Probeer u bewust te zijn van de mogelijke invloed van de media op uw stemming en geestelijke gezondheid.



Samenvattend, raak tijdens een pandemie/epidemie van welke aard dan ook niet in paniek, verkrijg de feiten, maak plannen en maak goede gezondheidskeuzes. De onderstaande websites zijn goede bronnen.

- **Pandemie-/epidemiebronnen**
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**
- **Amerikaanse ministerie van Volksgezondheid en menselijke dienstverlening**
- **Public Health Emergency-website van het Amerikaanse ministerie van Volksgezondheid en menselijke dienstverlening**
- **Uw lokale ministerie van Volksgezondheid**
 - Als u uw lokale ministerie van Volksgezondheid niet kunt vinden, heeft de CDC een zoekfunctie die u naar de website van het ministerie van Volksgezondheid van uw staat brengt

* Raadpleeg de websites van Centers for Disease Control and Prevention (CDC) en Federal Emergency Management Agency (FEMA) voor meer informatie over het samenstellen van een noodpakket.



Essentiële steun wanneer u die nodig heeft

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.



Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC