

Wsparcie **w kryzysie**



**Postępowanie w przypadku  
zagrożenia epidemią lub  
wystąpienia epidemii**



Kiedy w pierwszej połowie 2020 r. wybuchła epidemia koronawirusa, szybko osiągnęła zasięg globalny; ludzkość (a wielu z nas po raz pierwszy w życiu) stanęła przed trudnymi wyborami, np. jak bezpiecznie i produktywnie poruszać się po świecie w czasie będącym — pomimo wszelkich intencji i celów — sytuacją awaryjną.

Pandemie, epidemie i masowe zachorowania nie tylko wpływają na nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne, ale mogą też nieść ze sobą tak natychmiastowe, jak i długofalowe konsekwencje w takich sektorach jak zaopatrzenie, usługi, infrastruktura publiczna oraz systemy opieki zdrowotnej.

Poniżej podajemy garść wskazówek, które w czasie takich zawirowań pomogą w określeniu, co wówczas ROBIĆ, a czego NIE ROBIĆ, a ponadto podpowiadamy, z jakich zasobów możesz korzystać, aby zdobywać jak najdokładniejsze informacje.

### CO ROBIĆ:



- Planuj z wyprzedzeniem. Upewnij się, że cała Twoja rodzina rozumie wymogi dotyczące unikania zakażeń i wie, jak zdobywać aktualne informacje oraz jak kontaktować się z innymi.
- Istotne informacje czerp wyłącznie z zaufanych źródeł (Ministerstwo Zdrowia, Światowa Organizacja Zdrowia itp.).
- Bądź na bieżąco z napływającymi wiadomościami i zachowuj spokój.
- Upewnij się, że masz w domu taką ilość jedzenia, wody i środków medycznych (w tym leków na receptę), która wystarczy na kilka dni na wypadek braku możliwości wyjścia z domu. To swego rodzaju zestaw awaryjny.
- Spisz ważne numery telefonów i dane kontaktowe (do rodziny, przyjaciół, lekarza rodzinnego, szkół, pogotowia itp.).
- Miej na uwadze dobro społeczne. Sprawdzaj (w sposób bezpieczny) sytuację innych osób: może ktoś z Twojego środowiska potrzebuje pomocy? Połączone silnymi więzami społeczności to podstawa w sytuacji zagrożenia zdrowia publicznego.
- Dbaj o siebie. Staraj się przyjmować odpowiednią ilość składników odżywczych i nie zapominaj ani o aktywności fizycznej, ani o odpoczynku.



### CZEGO NIE ROBIĆ:

- Nie wpadaj w panikę.
- Dotykaj twarzy tylko wtedy, gdy masz czyste ręce, które nie miały wcześniej kontaktu z powierzchniami ogólnodostępnymi.
- Nie angażuj się w niepotrzebne kontakty towarzyskie poza domem.
- Nie pij z cudzego naczynia ani nie jedz niczego, co ktoś już ugryzł.
- Zachowaj krytyczne nastawienie i kwestionuj każdą historię/ plotkę/ aktualizację przeczytaną w mediach społecznościowych.
- Nie dopuść do uzależnienia się od całodobowego śledzenia wiadomości.



Zwłaszcza ostatnie dwa punkty są bardzo istotne. W miarę rozwijania się kryzysu łatwo uzależnić się od mediów tradycyjnych i społecznościowych, kierując się chęcią uzyskania aktualnych informacji. Ciągła ekspozycja na niepokojące fakty, szczegóły i sytuacje może mieć jednak szkodliwy wpływ na psychikę. Jeśli media, do których masz dostęp, mają tendencję do hiperbolizowania i poszukiwania sensacji, ryzykujesz spotęgowanie odczuwanych lęków, chłonąc przekaz medialny. Miej świadomość potencjalnego wpływu mediów na Twój nastrój i zdrowie psychiczne.



Podsumowując: podczas jakiegokolwiek pandemii/epidemii nie panikuj, przyswajaj sprawdzone informacje oraz zaplanuj i dokonaj poprawnych wyborów dotyczących zdrowia. Poniższe strony internetowe stanowią rzetelne źródło wiedzy.

- **Zasoby związane z pandemią/epidemią**
- **Narodowy Fundusz Zdrowia.**
- **Ministerstwo Zdrowia**
- **Wspólny serwis Ministerstwa Zdrowia i Narodowego Funduszu Zdrowia**
- **Wydział Zdrowia i Centrum Zdrowia Publicznego w Urzędzie Wojewódzkim Twojego województwa**
  - Jeśli nie wiesz, jak znaleźć lokalny Wydział Zdrowia lub Centrum zdrowia Publicznego, odwiedź stronę [www.gov.pl](http://www.gov.pl), która oferuje funkcję wyszukiwania.

\*Więcej informacji na temat tworzenia zestawu ratunkowego można znaleźć między innymi na stronach internetowych Narodowego Funduszu Zdrowia lub wojewódzkich Wydziałów Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego.



## Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).

# Optum

**Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).** Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.