

Apoio **crítico**



**O que fazer e o que não fazer  
quando há uma epidemia  
ou ameaça de epidemia**



Quando o surto de coronavírus escalou rapidamente para o status de pandemia global no primeiro semestre de 2020, nos deparamos (muitos de nós, pela primeira vez) com algumas escolhas difíceis sobre como prosseguir com segurança e produtividade em nosso caminho pela vida durante o que foi, para todos os efeitos, uma situação de emergência.

Pandemias, epidemias e surtos de doenças não apenas influenciam nosso bem-estar físico e mental, mas também podem ter um impacto imediato e de longo prazo em suprimentos, serviços, infraestrutura pública e sistemas de saúde.

Veja abaixo algumas dicas para ajudá-lo a saber o que FAZER e o que NÃO FAZER durante esses momentos, além de alguns recursos que você pode usar para se manter informado da melhor forma possível.



### **O QUE FAZER:**

- Planeje com antecedência. Certifique-se de que todos em sua família entendam o que é necessário para se manterem saudáveis, informados e conectados.
- Colete informações relevantes de uma fonte confiável (Centros de Controle de Doenças, Organização Mundial da Saúde etc.)
- Mantenha-se atualizado e calmo.
- Certifique-se de ter comida, água e suprimentos médicos suficientes (incluindo prescrições) para alguns dias, caso não consiga sair de casa. É uma espécie de kit de emergência.
- Crie uma lista de números de telefone importantes e detalhes de contato (família, amigos, médico de família, escolas, serviços de emergência etc.)
- Tenha uma mentalidade comunitária. Verifique (com segurança) outras pessoas que possam precisar de ajuda. Comunidades resilientes e conectadas são essenciais em uma emergência de saúde pública.
- Cuide-se. Tente obter a quantidade adequada de nutrição, exercício e descanso.



### **O QUE NÃO FAZER:**

- Não entre em pânico.
- Não toque seu rosto, a menos que esteja com as mãos limpas e não tenha tocado superfícies comuns.
- Não se envolva em contato social desnecessário fora de casa.
- Não beba do copo de outra pessoa nem coma um alimento que alguém já mordeu.

- Não acredite em todas as histórias/boatos/atualizações de mídias sociais.
- Não se vicie no ciclo de notícias 24 horas por dia, 7 dias por semana.



Os dois últimos pontos são muito importantes. À medida que uma crise se desenrola, você pode depender muito na mídia e dos meios de comunicação sociais para obter informações atualizadas. No entanto, essa exposição constante aos detalhes angustiantes de uma emergência ou crise pode ter um efeito psicológico prejudicial. Se os meios de comunicação que você acessa são mais propensos a exageros e sensacionalismo, você corre o risco de aumentar seus medos e preocupações. Tente estar ciente do impacto potencial da mídia em seu estado de espírito e saúde mental.



Em suma, durante uma pandemia/epidemia de qualquer tipo, não entre em pânico, obtenha os fatos, planeje e faça boas escolhas de saúde. Os sites abaixo são bons recursos.

- **Recursos em caso de pandemia/epidemia**
- **Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC)**
- **Departamento de Saúde e Serviço Social dos EUA**
- **Local de emergência de saúde pública do Departamento de Saúde e Serviço Social dos EUA**
- **Seu Departamento de Saúde local**
  - Se você não souber como localizar o departamento de saúde local, o CDC tem uma função de pesquisa que o levará ao site do Departamento de Saúde do seu estado.

\* Para obter mais informações sobre como criar um kit de emergência, consulte os sites dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) e da Agência Federal de Gestão de Emergências (FEMA).



## Apoio crítico quando você precisa

Acesse [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para recursos e informações adicionais de apoio crítico.



**Este programa não deve ser usado para necessidades de cuidados de emergência ou urgência. Em caso de emergência, ligue para os serviços de emergência ou vá ao pronto-socorro mais próximo.** Este programa não substitui o tratamento de um médico ou profissional de saúde. Consulte seu médico quanto a necessidades específicas de atendimento de saúde, tratamento ou medicamentos. Devido à possibilidade de haver conflito de interesses, não será fornecida consultoria jurídica em caso de problemas que possam envolver ações contra a Optum, suas afiliadas ou qualquer entidade por meio da qual o solicitante esteja recebendo estes serviços diretamente (por exemplo, o empregador ou plano de saúde). Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os estados ou para todos os tamanhos de grupo e está sujeito a alterações. Podem ser aplicadas exclusões e limitações da cobertura.

Optum® é uma marca registrada da Optum, Inc. nos EUA e em outras jurisdições. Todas as outras marcas ou nomes de produtos são marcas comerciais ou registradas ou que pertencem a seus respectivos proprietários. A Optum é uma empresa que oferece oportunidades iguais para todos.

© 2023 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC