

Поддержка **в критических ситуациях**



**Что можно делать и чего нельзя
делать во время эпидемии или
угрозы эпидемии**



Когда в первой половине 2020 года вспышка коронавируса быстро переросла в глобальную пандемию, мы столкнулись (многие из нас впервые) с некоторыми трудными выборами в отношении того, как безопасно и продуктивно прокладывать свой путь по жизни во время чрезвычайной ситуации.

Пандемии, эпидемии и вспышки заболеваний не только влияют на наше физическое и психическое благополучие, но также могут оказывать немедленное и долгосрочное воздействие на снабжение, услуги, общественную инфраструктуру и системы здравоохранения.

Ниже приведены несколько советов, из которых вы узнаете, что СЛЕДУЕТ и чего НЕ СЛЕДУЕТ делать в такое время, а также некоторые ресурсы, которые вы можете использовать для получения самой актуальной информации.



Что СЛЕДУЕТ делать

- Планируйте все заблаговременно. Убедитесь, что все члены вашей семьи знают, что требуется для поддержания здоровья, получения информации и сохранения связи.
- Соберите актуальную информацию из надежного источника (Центры по контролю и профилактике заболеваний, ВОЗ и т. д.).
- Следите за новостями и сохраняйте спокойствие.
- Убедитесь, что у вас достаточно еды, воды и медикаментов (в том числе рецептурных препаратов) на несколько дней на случай, если вы не сможете выйти из дома. Это своего рода набор для чрезвычайных ситуаций.
- Создайте список важных телефонных номеров и контактов (семья, друзья, семейный врач, школы, службы экстренной помощи и т. д.).
- Позаботьтесь о сообществе, в котором вы живете. Уточните, нужна ли помощь другим людям, но при этом не забывайте о своей безопасности. Устойчивые, взаимосвязанные сообщества лучше выживают в условиях чрезвычайной ситуации в сфере общественного здравоохранения.
- Позаботьтесь о себе. Старайтесь получать достаточное количество полезных веществ с пищей, заниматься спортом и отдыхать.



Чего НЕ СЛЕДУЕТ делать

- Паниковать.
- Прикасаться к лицу, если вы не вымыли руки после того, как прикасались к поверхностям в общественных местах.
- Вступать в необязательные социальные контакты за пределами дома.
- Пить из чужой посуды или есть пищу, которую кто-то уже надкусил.
- Верить всем историям/слухам/новостям в социальных сетях.
- Круглосуточно следить за новостями.



Последние два пункта очень важны. По мере развития кризиса вы можете в значительной степени полагаться на СМИ и социальные сети для получения актуальной информации. Однако непрерывное слежение за информационным освещением чрезвычайной ситуации или кризиса может иметь разрушительные последствия для психики. Если используемые вами СМИ склонны к преувеличениям и сенсационности, вы рискуете усугубить свои страхи и опасения. Старайтесь осознавать потенциальное влияние СМИ на ваше настроение и психическое здоровье.



Во время пандемии или эпидемии не паникуйте, узнавайте факты, планируйте и заботьтесь о своем здоровье. Приведенные ниже сайты содержат полезные ресурсы.

- **Pandemic/Epidemic Resources**
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**
- **U.S. Department of Health and Human Services**
- **U.S. Department of Health and Human Services' Public Health Emergency site**
- **Your local Department of Health**
 - Если вы не знаете, как найти сайт местного департамента здравоохранения, воспользуйтесь функцией поиска на сайте CDC.

* Для получения дополнительной информации о том, как создать набор для чрезвычайных ситуаций, посетите сайты Центров по контролю и профилактике заболеваний (CDC) и Федерального агентства по чрезвычайным ситуациям (FEMA).



Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: optumeap.com/criticalsupportcenter.

Optum

Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.