



**Vad man ska göra och vad  
Vad man inte ska göra när det  
finns en pågående epidemi  
eller det finns ett hot  
om en epidemi**



När coronavirusutbrottet snabbt eskalerade till global pandemistatus under första halvåret 2020, ställdes vi (många av oss, för första gången) inför några svåra val om hur vi säkert och produktivt navigerar oss igenom livet under det som i alla avseenden var en nödsituation.

Pandemier, epidemier och sjukdomsutbrott påverkar inte bara vårt fysiska och psykiska välbefinnande, utan de kan också ha en omedelbar och långsiktig inverkan på förnödenheter, tjänster, offentlig infrastruktur och hälso- och sjukvårdssystem.

Nedan finns några tips som hjälper dig att veta vad du ska GÖRA och vad du INTE ska göra under sådana tider, tillsammans med några resurser du kan använda för att hålla dig informerad så bra som möjligt.



### **RÄTT:**

- Planera ordentligt. Se till att hela din familj förstår vad som krävs för att hålla sig frisk, informerad och uppkopplad.
- Samla in relevant information från en pålitlig källa (Centers for Disease Control, Världshälsoorganisationen, etc.)
- Håll dig uppdaterad och håll dig lugn.
- Se till att du har tillräckligt med mat, vatten och medicinska förnödenheter (inklusive receptbelagda varor) för att hålla i några dagar om du inte kan lämna huset. Det är ett slags nödpaket.
- Skapa en lista med viktiga telefonnummer och kontaktuppgifter (familj, vänner, familjeläkare, skolor, räddningstjänst, etc.)
- Tänk på personerna omkring dig. Hör av dig (på ett säkert sätt) till andra som kan behöva hjälp. Motståndskraftiga, sammanlänkade samhällen är avgörande i en nödsituation för folkhälsan.
- Ta hand om dig själv. Försök att få i dig rätt mängd näring, motion och vila.



### **FEL:**

- Panik.
- Rör vid ditt ansikte om du inte har rena händer och inte har rört gemensamma ytor.
- Engagera dig i onödiga sociala kontakter utanför ditt hushåll.
- Drick ur någon annans dryck eller ät mat som någon redan bitit i.
- Tro på varje berättelse / rykte / uppdatering på sociala medier.
- Bli beroende av nyhetscykeln 24/7.



De två sista punkter är mycket viktiga. När en kris utvecklas kan du förlita dig starkt på media och sociala medier för uppdaterad information. Men en sådan konstant exponering för de plågsamma detaljerna i en nödsituation eller kris kan ha en skadlig psykologisk effekt. Om de medier du har tillgång till är mer benägna att överdriva och sensationella, riskerar du att förvärra din rädsla och oro. Försök att vara medveten om medias potentiella inverkan på ditt humör och din mentala hälsa.



Sammanfattningsvis, under en pandemi/epidemi av något slag, få inte panik, ta reda på fakta, planera och gör bra hälsoval. Webbplatserna nedan är bra resurser.

- **Resurser för pandemi/epidemi**
- **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)**
- **US Department of Health and Human Services**
- **US Department of Health and Human Services webbplats för folkhälsa**
- **Ditt lokala hälsodepartement**
  - Om du inte vet hur du hittar din lokala hälsoavdelning, har CDC en sökfunktion som tar dig till ditt statliga hälsodepartements webbplats

\* För mer information om hur man skapar ett nödpaket, se webbplatserna för Centers for Disease Control and Prevention (CDC) och Federal Emergency Management Agency (FEMA).



## Kritiskt stöd när du behöver det

Besök [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) för ytterligare viktiga supportresurser och information.

# Optum

**Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning.** Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller mediciner. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.