

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



สิ่งที่ควรและไม่ควรทำเมื่อ
มีโรคระบาดหรือภัยคุกคาม
จากโรคระบาด



เมื่อการระบาดของไวรัสโคโรนาทวีความรุนแรงขึ้นอย่างรวดเร็วสู่สถานะการแพร่ระบาดใหญ่ไปทั่วโลกในช่วงครึ่งแรกของปี 2020 เราต้องเผชิญ (เป็นครั้งแรกสำหรับพวกเราหลายคน) ความยากลำบากบางประการ และจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหาวิธีฝ่าฟันวิกฤตนี้ไปให้ได้อย่างปลอดภัยและมีประสิทธิภาพท่ามกลางสถานการณ์ฉุกเฉินนั้น

การระบาดใหญ่ (Pandemic) โรคระบาด (Epidemic) และการระบาด (Outbreak) ของโรคไม่เพียงแต่จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตทางร่างกายและจิตใจของเรา แต่ยังมีผลทันทีและยาวนานต่อสต็อกสำรองสิ่งของเครื่องใช้ที่จำเป็น บริการ โครงสร้างพื้นฐานสาธารณะ และระบบบริการสุขภาพ

ด้านล่างนี้คือเคล็ดลับบางส่วนที่จะช่วยให้คุณรู้ว่าต้องทำอะไรและไม่ควรทำอะไรในช่วงเวลาดังกล่าว พร้อมระบุแหล่งข้อมูลบางส่วนที่คุณสามารถนำไปใช้ได้เพื่อที่จะได้รับข่าวสารโดยไม่ขาดตอนให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้



จงทำ

- วางแผนล่วงหน้า พึงแน่ใจว่าทุกคนในครอบครัวทราบดีว่าต้องทำอะไรจึงจะมีสุขภาพดี ไม่ตกข่าว และไม่ขาดการติดต่อ
- รวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องจากแหล่งที่เชื่อถือได้ (ศูนย์ควบคุมโรค องค์การอนามัยโลก ฯลฯ)
- คอยติดตามข่าวสารอยู่เสมอและอยู่ในความสงบ
- ทำให้มั่นใจได้ว่าคุณมีอาหาร น้ำ และเวชภัณฑ์เพียงพอ (รวมถึงใบสั่งจ่ายยา) ที่จะอยู่ได้สักหลาย ๆ วันหากไม่สามารถออกจากบ้านได้ เป็นชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินที่พอจะใช้ทดแทนได้
- ทำรายการหมายเลขโทรศัพท์ที่สำคัญและรายละเอียดการติดต่อ (ครอบครัว เพื่อน แพทย์ ประจำครอบครัว โรงเรียน บริการฉุกเฉิน ฯลฯ)
- คำนึงถึงผู้ที่อยู่ในชุมชนเดียวกัน คอยถามสารทุกข์สุกดิบ (แบบระวังตน) กับผู้อื่นที่อาจต้องการความช่วยเหลือ ในภาวะฉุกเฉินเกี่ยวกับสาธารณสุข การที่ชุมชนมีความสามารถในการฟื้นตัวสู่สภาพเดิมและการเชื่อมโยงถึงกันได้นั้นมีความสำคัญ
- ดูแลตัวเอง พยายามกินอาหารที่มีประโยชน์ ออกกำลังกาย และพักผ่อนให้เพียงพอ



จงอย่า

- ตื่นตระหนก
- สัมผัสใบหน้า เว้นแต่เมื่อคุณจะสะอาดและไม่ได้สัมผัสพื้นผิวใด ๆ ร่วมกับผู้อื่น
- ร่วมงานสังคมนอกบ้านโดยไม่จำเป็น
- ตีร่วมกับผู้อื่นด้วยภาษาชนะเดียวกันหรือทานอาหารที่คนอื่นกีดกันไปแล้ว
- เชื่อเรื่องราว/ข่าวลือ/อัปเดตทุกอย่างบนสื่อสังคม
- เสพติดข่าวทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง



สองประเด็นสุดท้ายนี้สำคัญมาก เมื่อเกิดวิกฤตการณ์ คุณอาจต้องพึ่งพาสื่อและช่องทางสื่อสารสังคมอย่างหนัก เพื่อให้ได้ข้อมูลทันสมัยล่าสุด อย่างไรก็ตามการเปิดรับความเสี่ยงต่อรายละเอียดที่น่าสลดใจจากเหตุฉุกเฉินหรือวิกฤตการณ์ในลักษณะดังกล่าวอาจส่งผลเสียต่อสภาพจิตใจ หากสื่อที่คุณอ่านมีแนวโน้มที่จะเสนอข่าวแบบใส่สีใส่ไข่และใช้ภาษาที่ทำให้ตื่นเต้นเกินเหตุ ก็มีความเสี่ยงที่คุณจะหึงกลัวทั้งกังวล ใหพยายามตระหนักถึงผลกระทบของสื่อที่อาจส่งผลต่ออารมณ์และสุขภาพจิตของคุณ



โดยสรุป ในระหว่างการระบาดใหญ่/โรคระบาดทุกชนิด อย่าตื่นตระหนก รับฟังข้อเท็จจริงวางแผน และเลือกทางออกที่ดีต่อสุขภาพ เว็บไซต์ด้านล่างนี้เป็นแหล่งข้อมูลที่ดี

- แหล่งข้อมูลโรคระบาดใหญ่/โรคระบาด
- ศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC)
- กระทรวงสาธารณสุขแห่งสหรัฐอเมริกา (U.S. Department of Health and Human Services)
- เว็บไซต์ฉุกเฉินด้านสาธารณสุขของกระทรวงสาธารณสุขแห่งสหรัฐอเมริกา
- หน่วยงานสุขภาพในพื้นที่ของคุณ
 - (ในสหรัฐอเมริกา) หากไม่ทราบตำแหน่งที่ตั้งของหน่วยงานสุขภาพในพื้นที่ของคุณ CDC มีฟังก์ชันการค้นหาที่จะนำคุณไปยังเว็บไซต์ของกระทรวงสาธารณสุขในรัฐที่คุณอาศัย

* ข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการสร้างชุดอุปกรณ์ฉุกเฉินได้ ที่เว็บไซต์ของศูนย์ควบคุมและป้องกันโรค (CDC) และหน่วยงานจัดการเหตุฉุกเฉินของรัฐบาลกลาง (FEMA)



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ บริการแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยารักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ทับซ้อนที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือหรือกับกลุ่มบางขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC