



Bir Salgın veya Salgın Tehdidi Olduğunda Yapılması ve Yapılmaması Gerekenler



Koronavirüs salgını 2020'nin ilk yarısında hızla küresel bir pandemi durumuna yükseldiğinde, (çoğumuz ilk kez) hayatta yolumuzu güvenli ve üretken bir şekilde nasıl sürdüreceğimize dair bazı zor seğimlerle karşı karşıya kaldık, bunların tümü esas olarak bir acil durumdur.

Pandemiler, salgın hastalıklar ve hastalık salgınları yalnızca fiziksel ve zihinsel sağlığımızı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda ikmal maddeleri, hizmetler, kamu altyapısı ve sağlık hizmetleri sistemleri üzerinde de ani ve uzun vadeli bir etkiye sahip olabilir.

Böyle zamanlarda YAPMANIZ GEREKENLERİ ve YAPMAMANIZ GEREKENLERİ bilmenize yardımcı olacak bazı ipuçlarının yanı sıra mümkün olan en iyi şekilde bilgi sahibi olmak için kullanabileceğiniz bazı kaynaklar aşağıda yer almaktadır.



YAPMANIZ GEREKENLER

- Önceden planlamak. Tüm ailenizin sağlıklı, bilgili ve bağlantıda kalmak için nelerin gerekli olduğunu anladığından emin olun.
- İlgili bilgileri güvenilir bir kaynaktan toplayın (Hastalık Kontrol Merkezleri, Dünya Sağlık Örgütü, vb.)
- Güncel bilgileri alın ve sakin olun.
- Evden çıkamamanız durumunda birkaç gün yetecek kadar yiyecek, su ve tıbbi malzemeye (reçeteler dâhil) sahip olduğunuzdan emin olun. Bir çeşit acil durum kitidir.
- Önemli telefon numaralarının ve iletişim bilgilerinin (aile, arkadaşlar, aile hekimi, okullar, acil servisler vb.) bir listesini oluşturun.
- Topluluk odaklı olun. Yardıma ihtiyacı olabilecek başkalarını (güvenli bir şekilde) kontrol edin. Dirençli, bağlantılı topluluklar, bir halk sağlığı acil durumunda hayati önem taşır.
- Kendinizle ilgilenin. Uygun miktarda beslenmeye, egzersiz yapmaya ve dinlenmeye çalışın.



YAPMAMANIZ GEREKENLER

- Paniklemeyin.
- Elleriniz temiz değilse ve ortak yüzeylere dokunduysanız yüzünüze dokunmayın.
- Evinizin dışında gereksiz sosyal temaslarda bulunmayın.
- Başkasının içeceğinden içmeyin ya da birinin ısırdığı yemeği yemeyin.
- Her sosyal medya hikâyesine/söylentisine/güncellemesine inanmayın.
- 7/24 haber döngüsünün bağımlısı olmayın.



Son iki nokta çok önemli. Bir kriz ortaya çıktıkça, güncel bilgiler için büyük ölçüde medyaya ve sosyal medya kuruluşlarına güvenebilirsiniz. Bununla birlikte, bir acil durum veya krizin rahatsız edici ayrıntılarına bu Şekilde sürekli maruz kalmak, zarar verici bir psikolojik etkiye sahip olabilir. Eriştiğiniz medya kuruluşları abartıya ve sansasyonelliğe daha yatkınsa, korkularınızı ve endişelerinizi artırma riskiyle karşı karşıya kalırsınız. Medyanın ruh hliniz ve zihinsel sağlığınız üzerindeki potansiyel etkisinin farkında olmaya çalışın.



Özetle, herhangi bir pandemi/salgın sırasında panik yapmayın, gerçekleri öğrenin, plan yapın ve sağlıklı seçimler yapın. Aşağıdaki web siteleri iyi kaynaklardır.

- **Pandemi/Salgın Kaynakları**
- **ABD Hastalık Kontrol ve nleme Merkezleri (CDC).**
- **ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Bakanlığı**
- **ABD Sağlık ve İnsan Hizmetleri Departmanı Halk Sağlığı Acil Durum bölgesi**
- **Yerel Sağlık Bakanlığınız**
 - Yerel sağlık departmanınızı nasıl bulacağınızı bilmiyorsanız, CDC'nin sizi eyaletinizin Sağlık Bakanlığı web sitesine götürecek bir arama işlevi vardır.

* Acil durum kitinin nasıl oluşturulacağı hakkında daha fazla bilgi için Hastalık Kontrol ve nleme Merkezleri (CDC) ve Federal Acil Durum Yönetim Ajansı (FEMA) web sitelerine bakın.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için optumeap.com/criticalsupportcenter adresini ziyaret edin.

Optum

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. ıkar atışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (r. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. Őirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC