

关键支持



**发生流行病或流行病威胁时的
正确做法和禁忌事项**



当新冠病毒爆发在 2020 年上半年迅速升级为全球大流行病状态时，我们（其中的许多人是第一次）面临着一些困难的选择，即在无论从什么角度看都属于紧急状况的这个时期，如何安全而又富有成效地渡过这个人生关口。

大流行病、流行病和疾病爆发不仅影响我们的身心健康，还会对物资、服务、公共基础设施和医疗保健系统产生直接和长期的影响。

以下这些窍门可以帮助您了解在这种时候的正确做法和禁忌事项，以及可以利用哪些资源尽可能保持信息灵通。



正确做法

- 未雨绸缪。确保您的整个家庭都了解保持健康、信息灵通和联系所需的准备。
- 从可信的来源（疾病控制中心、世界卫生组织等）收集相关信息。
- 保持信息灵通并保持冷静。
- 确保您有足够的食物、水和医疗用品（包括处方药），可以在您无法离家时维持几天的用度。它类似于一个应急包。
- 建立一个包含重要电话号码和详细联系方式的清单（家人、朋友、家庭医生、学校、紧急服务等）。
- 有社区意识。（安全地）看望可能需要帮助的其他人。发生公共卫生紧急情况时，坚韧不拔、守望相助的社区至关重要。
- 好好照顾自己。尽量获得适量的营养、运动和休息。



禁忌事项

- 恐慌。
- 接触脸部，除非您手部洁净并且没有接触过公共表面。
- 参与您家庭之外不必要的社会接触。
- 喝别人的饮料或吃别人咬过的食物。
- 相信每一条社交媒体故事/谣言/动态。
- 对全天候消息循环上瘾。



最后两点非常重要。随着危机逐渐明朗，您可能会严重依赖媒体和社交媒体渠道来获取最新信息。但这种对紧急状况或危机痛苦细节的不断接触会产生破坏性的心理影响。如果您接触的媒体渠道更倾向于夸张和耸人听闻，就会有加剧您的恐惧和忧虑的风险。尽量意识到媒体对您的情绪和心理健康的潜在影响。



总之，在任何种类的大流行病/流行病期间，不要恐慌，了解事实，制定计划，并做出合理的卫生选择。以下网站是有帮助的资源。

- **大流行病/流行病资源**
- **疾病预防与控制中心（CDC）**
- **中国国家卫生健康委员会**
- **中国国家卫生健康委员会的公共卫生紧急情况网站**
- **您当地的卫生部门**
 - 如果您不清楚如何找到您当地的卫生部门，CDC 有一个搜索功能，可以让您找到您所在省的卫生部门网站

* 如需了解有关如何建立应急包的详细信息，请参阅疾病预防与控制中心（CDC）和联邦紧急事务管理署（FEMA）网站。



按需提供重要支持

请访问 optumeap.com/criticalsupportcenter，了解更多关键支持资源和信息。



此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC