

危急情況援助



**流行病爆發或流行病威脅時，
什麼應該做及什麼不應該做**



在 2020 年上半年中，冠狀病毒爆發後迅速升級為全球大流行的狀態時，我們（第一次有許多人）面臨一些艱難的選擇，即如何一個緊急情況中仍可安全有效過正常生活。

大流行病、流行病和疾病爆發不僅影響我們的身心健康，而且還會對物資、服務、公共基礎設施和醫療保健系統產生直接和長期的影響。

以下是一些可幫助您瞭解，在這種情況下什麼應該做和不該做的一些小提示，以及讓您盡可能瞭解最新狀況的資源。



應該

- 提前做好計畫。確保您的全家人都瞭解為了保持健康、掌握最新資訊及和保持聯絡所需要具備的事項。
- 從可靠來源（疾病控制中心、世界衛生組織等）收集相關資訊
- 隨時瞭解最新情勢並且保持冷靜。
- 確保您有足夠的食物、水和醫療用品（包括處方），以便當您無法離開家時可維持數天的供應。它是一種提供基本物資的應急裝備。
- 建立一份重要電話號碼和聯絡人的名單（包括家人、朋友、家庭醫生、學校、緊急服務等）
- 關心他人。詢問（以安全的方式進行）他人是否需要幫助。在在突發公共衛生事件中，具有適應力、彼此保持聯絡的社區至關重要。
- 好好照顧自己。盡量攝取適量的營養、做運動和休息。



不應該

- 驚慌。
- 除非您的手很乾淨且沒有接觸過公眾接觸過的表面，否則不要觸摸您的臉部。
- 與家人之外進行不必要的社交接觸。
- 喝別人的飲料或吃別人已經咬過的食物。
- 相信社交媒體故事/謠言/最新消息。
- 沉迷於全天候不間斷的新聞報導。



最後兩點非常重要。隨著危機的擴大，您可能嚴重依賴媒體和社交媒體管道取得最新資訊。然而，這種持續暴露在緊急情況或危機中令人痛苦的細節中可能會對心理產生破壞性的影響。如果您觀看的媒體管道傾向於提供誇張和聳人聽聞的消息，這就有可能加劇您的恐懼和擔憂。請試著瞭解媒體對您的情緒和心理健康的潛在影響。



總之，在任何形式的大流行疫情/流行病期間，請勿驚慌，瞭解真相，做好規劃以及良好的健康選擇。以下這些網站是很好的資源。

- 疫情大流行/流行病資源
- 疾病控制及預防中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)
- 美國衛生及公共服務部 (US Department of Health and Human Services)
- 美國衛生及公共服務部的公共衛生緊急站點
- 您當地的衛生部門
 - 如果您不知道如何找到您當地的衛生部門，CDC 提供一個搜尋功能，可以讓您前往您所在州的衛生部門網站

* 有關如何準備應急裝備的更多詳情，請參閱疾病控制與預防中心 (CDC) 和聯邦緊急事務管理署 (Federal Emergency Management Agency, FEMA) 的網站。



在您需要時提供危急情況援助

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況援助資源和資訊。



急診或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他司法管轄區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC