

Que faire et ne pas faire en cas d'épidémie ou de menace d'épidémie

Lorsqu'au cours du premier semestre 2020 l'épidémie de coronavirus s'est rapidement transformée en une pandémie mondiale, nous avons eu à prendre des décisions difficiles, beaucoup d'entre nous pour la première fois, pour continuer d'assurer nos fonctions dans un contexte de crise sanitaire, tout en assurant notre sécurité.

Les pandémies, les épidémies et les crises sanitaires influencent non seulement notre bien-être physique et mental, mais elles peuvent également avoir un impact immédiat et à long terme sur les approvisionnements, les services, les infrastructures publiques et les systèmes de santé.

Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour vous aider à savoir quoi FAIRE et quoi NE PAS FAIRE pendant de telles périodes, ainsi que quelques ressources que vous pouvez utiliser pour rester informé le mieux possible.

À faire :

- Planifier à l'avance. Assurez-vous que toute votre famille sait ce qui est nécessaire pour rester en bonne santé, informé et connecté.
- Recueillez des informations pertinentes auprès d'une source fiable telle que l'Organisation mondiale de la santé.
- Restez informé et calme.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment de nourriture, d'eau et de fournitures médicales (y compris les ordonnances) pour quelques jours au cas où vous ne seriez pas en mesure de quitter la maison. C'est une sorte de kit d'urgence.*
- Créez une liste de numéros de téléphone et de coordonnées importantes (famille, amis, médecin de famille, écoles, services d'urgence, etc.).
- Ayez l'esprit communautaire. Vérifiez (en toute sécurité) si d'autres personnes pourraient avoir besoin d'aide. Des communautés résilientes et connectées sont essentielles en cas d'urgence de santé publique.
- Prenez soin de vous. Essayez de vous nourrir correctement, de faire de l'exercice et de vous reposer.

À ne pas faire :

- Paniquer
- Toucher votre visage sauf si vous avez les mains propres et n'avez pas touché des surfaces communes
- Renter en contact avec des personnes en dehors de votre foyer inutilement
- Boire la boisson de quelqu'un d'autre ou manger de la nourriture qui a déjà été entamée par quelqu'un d'autre
- Croire chaque version/rumeur/information sur les réseaux sociaux
- Devenir dépendant de l'information en continu


Informations et exposition aux médias

Les deux derniers points sont très importants. Pendant le déroulement d'une crise, les médias et les réseaux sociaux peuvent devenir des sources essentielles pour accéder à des informations actualisées.

Cependant, une telle exposition constante aux détails angoissants d'une urgence ou d'une crise peut avoir un effet psychologique néfaste. Si les médias que vous consultez tendent vers l'exagération et le sensationnalisme, vous risquez d'accentuer vos peurs et vos inquiétudes. Tenez compte de l'effet que les médias peuvent avoir sur votre humeur et votre santé mentale.

Renseignez-vous

Lors d'une pandémie ou d'une épidémie, quelle qu'en soit la nature, ne paniquez pas. Renseignez-vous, planifiez et faites de bons choix en matière de santé. [L'Organisation mondiale de la santé](https://www.who.int) (OMS) et votre service local de santé sont deux excellentes ressources.

 **Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin**
Visitez optumwellbeing.com/criticalsupportcenter pour obtenir des ressources et des informations de soutien essentiels supplémentaires.



Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le numéro de téléphone des services d'urgence locaux ou rendez-vous au service des urgences le plus proche. Ce programme ne remplace pas les soins d'un médecin ou d'un professionnel de la santé. Ce programme et ses composantes peuvent ne pas être disponibles dans toutes les régions, et des exclusions et limites de couverture peuvent s'appliquer.