

Cosa fare e cosa non fare in caso di epidemia o minaccia di epidemia

Quando l'epidemia di coronavirus si è rapidamente intensificata fino allo status di pandemia globale nella prima metà del 2020, ci siamo trovati di fronte (molti di noi per la prima volta) ad alcune scelte difficili su come affrontare in modo sicuro e produttivo la nostra vita durante quella che era, per a tutti gli effetti, una situazione di emergenza.

Pandemie, epidemie e focolai di malattie non influenzano solo il nostro benessere fisico e mentale, ma possono anche avere un impatto immediato e a lungo termine su forniture, servizi, infrastrutture pubbliche e sistemi sanitari.

Di seguito sono riportati alcuni suggerimenti per aiutarti a sapere cosa FARE e cosa NON fare in questi momenti, oltre ad alcune risorse da utilizzare per tenerti informato al meglio possibile.

Fare

- Pianifica in anticipo. Assicurati che tutta la tua famiglia comprenda ciò che è necessario per restare in salute, informati e connessi.
- Raccogli informazioni pertinenti da una fonte attendibile come l'Organizzazione Mondiale della Sanità.
- Rimani aggiornato e stai calmo.
- Assicurati di avere cibo, acqua e forniture mediche a sufficienza (comprese le prescrizioni) per alcuni giorni nel caso in cui non potessi uscire di casa. È una sorta di kit di emergenza.*
- Creare un elenco di numeri di telefono e dettagli di contatto importanti (famiglia, amici, medico di famiglia, scuole, servizi di emergenza, ecc.).
- Presta attenzione alla tua comunità. Controlla (in sicurezza) gli altri che potrebbero aver bisogno di aiuto. Comunità resilienti e connesse sono vitali in un'emergenza sanitaria pubblica.
- Prenditi cura di te. Cerca di avere la giusta quantità di nutrimento, esercizio fisico e riposo.

Non fare

- Non andare nel panico
- Non toccarti il viso a meno che tu non abbia le mani pulite e non abbia toccato le superfici comuni
- Non avere contatti sociali non necessari al di fuori della famiglia
- Non bere dalla bottiglia o dal bicchiere di qualcuno o mangiare cibi già addentati
- Non credere a ogni storia/voce/aggiornamento che trovi sui social media
- Non diventare schiavo dei notiziari H24

Informazioni e visibilità sui media

Gli ultimi 2 punti sono molto importanti. Man mano che si delinea una crisi, si potrebbe fare molto affidamento sui media e sui social media per ottenere informazioni aggiornate.

Tuttavia, un'esposizione così costante ai dettagli angoscianti di un'emergenza o di una crisi può avere un effetto psicologico dannoso. Se i media a cui accedi sono più inclini all'iperbole e al sensazionalismo, corri il rischio di aggravare le tue paure e preoccupazioni. Cerca di essere consapevole del potenziale impatto dei media sul tuo umore e sulla tua salute mentale.

Raccogli i fatti

Durante una pandemia o un'epidemia di qualsiasi tipo, niente panico. Raccogli i fatti, pianifica e fai buone scelte di salute. [L'Organizzazione mondiale della sanità](#) (OMS) e il dipartimento sanitario locale sono due grandi risorse.

 **Sostegno fondamentale quando serve davvero**
Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno.

Optum

Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF12836817 143354-022024 OHC