

# Co robić, a czego nie robić, gdy panuje epidemia lub zagrożenie epidemią

Kiedy w pierwszej połowie 2020 r. epidemia koronawirusa szybko przekształciła się w globalną pandemię, stanęliśmy (wielu z nas po raz pierwszy) przed trudnymi wyborami dotyczącymi bezpiecznego i produktywnego egzystowania w okresie, który był ze wszech miar sytuacją awaryjną.

Pandemie, epidemie i wybuchy chorób nie tylko wpływają na nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne, ale mogą również mieć bezpośredni i długoterminowy wpływ na dostawy, usługi, infrastrukturę publiczną i systemy opieki zdrowotnej.

Poniżej znajduje się kilka wskazówek, które wskażą, co ROBIĆ, a czego NIE robić w takich sytuacjach, a także zasoby, z których można skorzystać, aby uzyskać jak najlepsze informacje.

## Co należy zrobić

- Planować z wyprzedzeniem. Upewnij się, że cała Twoja rodzina rozumie, co jest potrzebne, aby zachować zdrowie, być dobrze poinformowanym i pozostać w kontakcie.
- Zbieraj odpowiednie informacje z zaufanego źródła, takiego jak Światowa Organizacja Zdrowia.
- Bądź na bieżąco i zachowaj spokój.
- Upewnij się, że masz wystarczającą ilość żywności, wody i środków medycznych (w tym leków na receptę), aby wystarczyły na kilka dni, na wypadek gdyby nie można było wyjść z domu. To coś w rodzaju apteczki pierwszej pomocy.
- Zrób listę ważnych numerów telefonów i danych kontaktowych (rodzina, przyjaciele, lekarz rodzinny, szkoła, służby ratunkowe itp.).
- Bądź nastawiony na społeczność. Kontaktuj się (bezpiecznie) z innymi osobami, które mogą potrzebować pomocy. Odporne, połączone społeczności są niezbędne w sytuacji zagrożenia zdrowia publicznego.
- Dbaj o siebie. Zadbaj o odpowiednią ilość pożywienia, ćwiczeń i odpoczynku.



### Nie

- Panikuj
- Dotykaj twarzy, chyba że masz czyste ręce i nie dotykałeś(-aś) wcześniej wspólnych powierzchni
- Angażuj się w niepotrzebne kontakty społeczne poza domem
- Pij cudzego napoju ani nie jedz czyjegoś jedzenia, które ktoś już ugryzł
- Wierz w każdą historię/plotkę/informację w mediach społecznościowych
- Uzależnij się od całodobowego cyklu wiadomości



### Informacje i ekspozycja na media

Ostatnie 2 punkty są bardzo ważne. W miarę rozwoju kryzysu możesz bardzo często korzystać z mediów i mediów społecznościowych, skąd czerpiesz aktualne informacje.

Jednak ciągle narażenie na niepokojące szczegóły sytuacji nadzwyczajnej lub kryzysu może mieć szkodliwy wpływ na psychikę. Jeśli media, do których masz dostęp, przedstawiają fakty w sposób przesadzony i sensacyjny, ryzykujesz, że Twój niepokój i obawy pogłębią się. Staraj się zdawać sobie sprawę z potencjalnego wpływu mediów na Twój nastrój i zdrowie psychiczne.



### Poznaj fakty

W czasie pandemii lub jakiegokolwiek epidemii nie panikuj. Poznaj fakty, planuj i podejmuj dobre decyzje zdrowotne. [Światowa Organizacja Zdrowia](#) (World Health Organization, WHO) i lokalny wydział zdrowia to dwa wspaniałe źródła informacji.



### Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.



Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF12836817 143358-022024 OHC