

# O que fazer e o que não fazer quando há uma epidemia ou ameaça de epidemia

Quando o surto de coronavírus rapidamente escalou para o status de pandemia global na primeira metade de 2020, nos vimos (muitos de nós, pela primeira vez) diante de escolhas difíceis sobre como navegar com segurança e produtividade em nossa vida durante o que era, para todos os efeitos, uma situação de emergência.

Pandemias, epidemias e surtos de doenças não só influenciam o nosso bem-estar físico e mental, mas também podem ter um impacto imediato e a longo prazo nos abastecimentos, serviços, infraestruturas públicas e sistemas de saúde.

Abaixo estão algumas dicas sobre o que FAZER e o que NÃO fazer nesses momentos, junto com alguns recursos que você pode usar para se manter informado(a) da melhor forma possível.

## Fazer

- Planeje com antecedência. Certifique-se de que toda a sua família entende o que é necessário para se manter saudável, informada e conectada.
- Colete informações relevantes de uma fonte confiável, como a Organização Mundial da Saúde.
- Mantenha-se atualizado(a) e mantenha a calma.
- Certifique-se de ter comida, água e suprimentos médicos suficientes (incluindo receitas médicas) para alguns dias, caso você não possa sair de casa. É uma espécie de kit de emergência.\*
- Crie uma lista de números de telefone e detalhes de contato importantes (família, amigos, médico de família, escolas, serviços de emergência etc.).
- Tenha uma mentalidade comunitária. Verifique (com segurança) outras pessoas que possam precisar de ajuda. Comunidades resilientes e conectadas são vitais durante uma emergência de saúde pública.
- Cuide-se. Tente obter a quantidade adequada de nutrição, exercício e descanso.



### Não fazer

- Não entre em pânico
- Não toque seu rosto, a menos que você tenha as mãos limpas e não tenha tocado em superfícies comuns
- Não se envolva em contato social desnecessário fora de sua casa
- Não beba da bebida de outra pessoa ou coma alimentos que alguém já tenha mordido
- Não acredite em cada história/rumor/atualização de mídia social
- Não fique viciado(a) no ciclo de notícias 24 horas por dia, 7 dias por semana



### Informação e exposição na mídia

Os 2 pontos finais são muito importantes. À medida que uma crise se desenrola, você pode depender fortemente da mídia e dos meios de comunicação social para obter informações atualizadas.

Contudo, essa exposição constante aos detalhes angustiantes de uma emergência ou crise pode ter um efeito psicológico prejudicial. Se os meios de comunicação que você acessa são mais propensos à hipérbole e ao sensacionalismo, você corre o risco de agravar seus medos e preocupações. Tente estar ciente do impacto potencial da mídia no seu humor e na sua saúde mental.



### Obtenha os fatos

Durante uma pandemia ou epidemia de qualquer tipo, não entre em pânico. Obtenha os fatos, planeje e faça boas escolhas de saúde. [A Organização Mundial de Saúde \(OMS\)](#) e o departamento de saúde local são dois excelentes recursos.



### Suporte crítico quando você precisar

Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obter informações e recursos de suporte críticos adicionais.



Este programa não deve ser usado em caso de emergência ou necessidade de cuidados urgentes. Em caso de emergência, ligue para o número de telefone dos serviços de emergência locais ou dirija-se ao serviço de emergência mais próximo. Este programa não substitui o atendimento de um médico ou de um profissional de saúde. Este programa e seus componentes podem não estar disponíveis em todos os locais e poderá haver exclusões e limitações de cobertura.