



الدعم هنا عندما تحتاج إليه

عندما يؤثر حدث كبير في حياتنا ومجتمعاتنا، فمن المفهوم أن نشعر بعدم الاستقرار وعدم اليقين بشأن المستقبل.



هناك مجموعة متنوعة من الموارد المتاحة لك ولأحبائك على الرابط

يقدم مركز الدعم الحرج لدينا موارد ومعلومات الدعم العاطفي عندما تكون في أمس الحاجة إليها. يمكنك العثور على مجموعة متنوعة من الموضوعات بما في ذلك الصحة العقلية والأحداث الصادمة والكوارث الطبيعية والحزن والفقد ودعم المراهقين في الأزمات والمزيد.

المساعدة متوفرة



- العثور على المساعدة المالية
- التقدم بطلب لإغاثة منكوبي الكوارث
- فهم كيفية استبدال الوثائق المهمة
- الاتصال بمستشار للتحدث عن التجارب التي مررت بها
- والمزيد غير ذلك

نصائح لضمان سلامتك أنت وأفراد أسرتك



- استمع إلى المسؤولين المحليين للحصول على التحديثات والتعليمات - والإجلاء إذا لزم الأمر
- تواصل مع الأسرة والأصدقاء للاطمئنان عليهم عبر الرسائل النصية أو باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي
- لا ترجع إلى المنزل إلا عندما تشير السلطات إلى أن الأمر آمن.
- احتس من الحطام وأسلاك الكهرباء المتساقطة
- قم بتصوير الضرر بالملوكات الخاصة بك من أجل المساعدة في تقديم مطالبة بالتأمين



الأشياء التي يمكنك القيام بها للتعافي من حدث صادم

تحدث مع أحد الأشخاص

تواصل مع الأصدقاء أو العائلة للحصول على الدعم. فهذه طريقة بسيطة وسهلة للمساعدة في استيعاب أي كارثة طبيعية.

اختر وقت الاتصال

ربما يمنحك الانفصال عن وسائل التواصل وقتًا للتركيز على أشياء مهمة - مثل صحتك أو إدارة التوتر.

أعط كل شيء حجمه تمامًا

حاول أن تجد شيئًا تعلمته من التجربة السلبية؛ فربما يكون هذا مفيدًا لتحقيق رؤية أشمل.

ركّز على مشاعرك

عبّر عن مشاعرك تمامًا كما تشعر بها. يُعتبر الوعي الذاتي خطوة أولى مهمة لتعلم إدارة مشاعرك.

انتبه إلى صحتك

لا تنس أهمية ممارسة الرياضة بانتظام،* واتباع نظام غذائي صحي والنوم الجيد.



الموارد الوطنية الإضافية

الصليب الأحمر الأمريكي
(المساعدة في حالات الطوارئ
والإغاثة في حالات الكوارث):
redcross.org

مراكز مراقبة الأمراض والوقاية
منها (CDC)
(الجاهزية للطوارئ بحسب
مراكز CDC):
emergency.cdc.gov

الوكالة الفيدرالية لإدارة الطوارئ
(FEMA)
(معلومات حول المساعدة الفيدرالية):
fema.gov

وضع خطة اتصال وعمل



كن مستعدًا للمستقبل وذلك عن طريق وضع خطة تواصل وعمل خاصة بالأسرة. فمن شأن هذا أن يساعدك في فهم كيفية الاتصال ببعضكم البعض وإعادة الاتصال في حالة حدوث أي انفصال بينكم، أو في حالة عدم توفر خدمات الإنترنت أو الهواتف المحمولة.

- (1) قم بجمع معلومات الاتصال الخاصة بكل فرد في عائلتك والمعلومات المهمة الأخرى، بما في ذلك الأطباء والمرافق الطبية والمدارس ومقدمو الخدمات.
- (2) قم بإعطاء نسخة ورقية من هذه المعلومات لكل فرد من أفراد العائلة واحرص على توافرها معهم في جميع الأوقات.
- (3) وبصفتكم عائلة، يجب عليك مراجعة ما سوف تفعلونه حتى تتجمعوا مجددًا حالة الطوارئ. تدرب على ممارسة خططك.

يمكنك زيارة موقع [ready.gov/make-a-plan](https://www.ready.gov/make-a-plan) للحصول على نماذج للخطط التي يمكنك اتباعها، بما في ذلك قوالب الخطط التي يمكنك تنزيلها.

اتصل عبر الإنترنت أو عبر الهاتف



للحصول على معلومات حول فوائد معينة، زر [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com) وسجل الدخول باستخدام رمز الوصول الخاص بالشركة.

للحصول على الدعم، اتصل على الرقم



تقدم ميزة Optum الخاصة بك الدعم من أخصائيي الصحة العقلية المدربين تدريبًا خاصًا لمساعدة أي شخص يشعر بالقهر والانتكاس أو الاكتئاب أو يبحث عن إجابات.

متاح طوال اليوم على مدار الأسبوع



السرية وفقًا للقانون

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه



تفضل بزيارة [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.

Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك بشأن متطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلالها هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تُفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum® هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لملكية أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.

© جميع حقوق التأليف والنشر لعام 2023 لشركة Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF8463081 223388-092022 OHC