

Un soutien **essentiel**



Un soutien, quand vous en avez besoin

Lorsqu'un grand événement affecte notre vie et nos communautés, se sentir déstabilisé(e) et incertain(e) quant à l'avenir est tout à fait normal.



Une aide est à votre disposition

- Trouver une aide financière
- Demander une aide en cas de catastrophe
- Comprendre comment obtenir des duplicatas des documents importants
- Contacter un(e) conseiller/ère pour discuter de ce que vous avez vécu
- Et plus encore



Conseils pour assurer votre sécurité et celle de votre famille

- Écoutez les instructions et les informations des responsables locaux. Si nécessaire, évacuez les lieux
- Communiquez avec votre famille et vos amis en envoyant des SMS ou à l'aide des réseaux sociaux
- Retournez chez vous seulement lorsque les autorités indiquent que vous pouvez le faire en toute sécurité
- Faites attention aux débris et aux lignes électriques tombées au sol
- Prenez des photos des dégâts subis par votre propriété, car elles vous serviront de justificatifs lors de votre déclaration de sinistre



De nombreuses ressources sont à votre disposition, ainsi qu'à celle de vos proches, à l'adresse suivante :

Notre centre de soutien propose des ressources et des informations visant à vous offrir un soutien émotionnel lorsque vous en avez le plus besoin. Vous pouvez vous renseigner sur de nombreux sujets, comme la santé mentale, les événements traumatisants, les catastrophes naturelles, le deuil et la perte, le soutien aux adolescents en crise et plus encore.



Ce que vous pouvez faire pour vous remettre d'un événement traumatisant

Parlez à quelqu'un

Pour obtenir de l'aide, tournez-vous vers vos amis ou votre famille. C'est une manière simple de gérer une catastrophe naturelle.

Choisissez quand vous renseigner

Se déconnecter des médias peut vous donner l'occasion de vous concentrer sur ce qui est important, comme votre santé ou la gestion de votre stress.

Relativisez

Essayez de voir ce que vous avez appris de cette expérience négative. Vous y gagnerez ainsi une perspective plus large.

Concentrez-vous sur votre ressenti

Accueillez vos émotions au fur et à mesure qu'elles se présentent et prenez-en conscience. Avoir conscience de soi est une première étape importante pour apprendre à gérer ses sentiments.

Prêtez attention à votre santé

N'oubliez pas l'importance d'une activité physique régulière*, d'une alimentation saine et d'un sommeil de qualité.



Ressources nationales supplémentaires

.....

**American Red Cross/
Croix-Rouge américaine**
(assistance d'urgence et secours en cas de catastrophe) :
redcross.org

.....

Centers for Disease Control and Prevention
(CDC, préparation aux cas d'urgence) :
urgence.cdc.gov

.....

FEMA
(informations sur l'aide fédérale) :
fema.gov



Élaborer un plan de communication et d'action

Préparez-vous pour l'avenir en mettant au point un plan de communication et d'action au sein de votre famille. Cela vous aide à déterminer comment vous contacter les uns et les autres et vous retrouver en cas de séparation, ou si Internet ou les téléphones portables ne fonctionnent pas.

1. Recueillez les coordonnées de tous les membres de votre famille, ainsi que d'autres informations importantes, comme par exemple à propos des médecins, des établissements médicaux, des écoles et des prestataires de services.
2. Transmettez une copie papier de ces informations à tous les membres de votre famille et assurez-vous qu'ils la conservent en tout temps.
3. Passez en revue, en famille, ce que vous feriez pour vous retrouver en cas d'urgence. Entraînez-vous à mettre en pratique votre plan d'urgence.

Pour des exemples de plans à suivre, y compris des modèles de plans téléchargeables, rendez-vous sur : ready.gov/make-a-plan.



Contactez-nous en ligne ou par téléphone

Pour accéder à des informations spécifiques sur les avantages, rendez-vous sur **LiveWell.Optum.com** et connectez-vous au moyen du code d'accès de votre entreprise :



Appelez le

pour obtenir de l'aide

Votre avantage Optum vous permet de bénéficier du soutien de spécialistes en santé mentale, spécialement formés pour aider les personnes bouleversées, déprimées ou à la recherche de réponses.



Disponible 24 heures/24, 7 jours/7

Services confidentiels, conformément à la loi



Un soutien essentiel lorsque vous en avez besoin

Rendez-vous sur **optimeap.com/criticalsupportcenter** pour consulter d'autres informations et ressources de soutien essentielles.

Optum

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez les services d'urgence ou rendez-vous aux urgences les plus proches. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. Consultez votre clinicien concernant les soins, traitements ou médicaments spécifiques dont vous avez besoin. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses sociétés affiliées ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et ses éléments peuvent ne pas être disponibles partout ou pour toutes les tailles de groupe, et il peut être modifié à tout moment. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.

© 2023 Optum, Inc. Tous droits réservés. WF8463081 223388-092022 OHC