

緊急時サポート



必要なときに 必要なサポートを

私たちの生活や地域社会に大きな影響を与える出来事があったとき、将来に不安を感じるのは当然のことです。



サポートが利用できます

- 経済的支援を見つける
- 災害救助を申請する
- 重要書類の差し替え方法を把握する
- カウンセラーとつながり、経験したことを話す
- その他



あなたとあなたの家族の安全を守るためのヒント

- 地元当局の最新情報や指示に耳を傾ける
- 必要に応じて避難する
- テキストメッセージやソーシャルメディアで家族と友人の無事を確認する
- 当局が安全であると発表した場合に限り自宅へ戻る
- がれきや地上に垂れ下がった電線に注意する
- 保険申請で使用するために、家屋や所有物への被害を写真に撮っておく



には、あなたや大切な人が利用できるさまざまなリソースがあります。

当社のクリティカルサポートセンターは、あなたが必要なときに必要な情報を提供します。メンタルヘルス、衝撃的な出来事、自然災害、悲しみと喪失、危機に瀕した青少年のサポートなど、さまざまなトピックが用意されています。



衝撃的な出来事から立ち直るためにできること

他の人に相談する

友人や家族にサポートを求めましょう。これは、自然災害を乗り越えていく上で役立つ簡単な方法です。

メディア視聴のタイミングを選ぶ

メディアから離れることで、自身の健康やストレス管理など、重要な事柄に集中する時間ができます。

事実を正しく捉えておく

辛い経験から何を学んだかを考えましょう。視野を広げる上で役立つかもしれません。

自分の感情に注意を向ける

その時に自分が感じた気持ちを意識します。この自己認識は、自分の感情に対処する方法を学ぶための重要な第一歩です。

自分の健康に注意を向ける

定期的なエクササイズ*、健康的な食事、質の高い睡眠の重要性を忘れないようにしてください。



その他の米国内のソース

American Red Cross
(緊急支援・災害対策) :
[redcross.org](https://www.redcross.org)

Centers for Disease Control and Prevention
(CDCの緊急対策) :
[emergency.cdc.gov](https://www.emergency.cdc.gov)

FEMA
(米連邦政府による支援に関する情報) :
[fema.gov](https://www.fema.gov)



コミュニケーション&アクションプランの作成

家族のコミュニケーション&アクションプランをまとめて、将来に備えましょう。これは、はぐれたり、インターネットや携帯電話が使えなかったりする場合に、お互いにどのように連絡を取り合い、つながり合うかを理解するのに役立ちます。

1. 家族全員の連絡先や、医師、医療機関、学校、サービスプロバイダーなど、重要な情報を集めておきましょう。
2. この情報を紙に書いたものを家族全員に渡し、常に持ち歩くようにしましょう。
3. 緊急時の合流方法を家族で確認しましょう。防災訓練をしておきましょう。

参考にできるプランのサンプルやテンプレートは、ready.gov/make-a-planからダウンロードできます。



オンラインまたは電話で連絡

福利厚生に関する具体的な情報にアクセスするには、**LiveWell.Optum.com** にアクセスし、勤務先のアクセスコード「 」でログインしてください。



電話でのサポート：

Optumの福利厚生プログラムは、特別な訓練を受けたメンタルヘルスの専門家によるサポートを提供し、精神的に圧倒されたり、落ち込んだり、答えを探している人を支援します。



毎日24時間ご利用可能

法律に基づく秘密保持



必要なときに必要なサポートを

緊急時サポートに関するその他のリソースや情報については、**optumeap.com/criticalsupportcenter**をご覧ください。



本プログラムは、応急治療や緊急治療が必要な際にはご利用いただけません。緊急の場合は、緊急通報番号（119）に連絡するか、最寄りの救急医療機関に行ってください。本プログラムは、医師やその他の医療従事者の治療に代わるものではありません。特定の治療や医薬品が必要な場合は、医師に相談してください。利益相反にあたる可能性があるため、Optumもしくはその関連機関、または利用者が本サービスを直接または間接的に受けている機関（例えば雇用主または医療保険プランなど）を相手取った法的手段に関わる可能性のある問題については、法律相談を提供することができません。本プログラムとそれを構成するコンポーネントは、一部の州、またグループのサイズによってご利用いただけない場合もあり、内容は変更される場合があります。プログラムには除外事項および制限事項が適用される場合があります。

Optum®はOptum, Inc.の米国およびその他の法域における登録商標です。その他すべてのブランド名または商品名は、各所有者の商標または登録商標であり、各所有者に属しています。Optumは雇用主として均等な雇用機会を提供しています。

© 2023 Optum, Inc. All rights reserved. WF8463081 223388-092022 OHC