

위기 지원



필요할 때 지원 받을 수 있습니다

큰 사건이 우리의 삶과 지역 사회에 영향을 미칠 때,
불안하고 미래에 대해 확신이 없어질 수 있습니다.



도움을 받을 수 있습니다

- 재정 지원 찾기
- 재해 구호 신청
- 중요한 서류 대체 방법 이해하기
- 상담사와 연결하여 경험한 내용에 대해 이야기하기
- 그 외 더 많은 지원



나와 내 가족을 안전하게 지키는 요령

- 업데이트 자료와 지시사항을 알려주는 지역 공무원의 발표를 들으십시오. 필요한 경우 대피하십시오.
- 문자 또는 소셜미디어를 통해 가족 및 친구들의 상황을 확인하십시오.
- 당국에서 안전하다고 발표한 경우에만 집으로 돌아가십시오.
- 잔해와 끊어진 송전선에 주의하십시오.
- 보험 청구 접수에 도움이 되도록 자산 피해를 사진으로 찍어두십시오.



에서 자신과 사랑하는 사람들이 이용할 수 있는 다양한 자료를 찾을 수 있습니다.

위기 지원 센터는 가장 필요한 시기에 정서적 지원 자료와 정보를 제공합니다. 정신 건강, 외상적 사건, 자연재해, 슬픔과 상실, 위기에 처한 청소년 지원 등 다양한 주제 영역을 찾아보십시오.



외상적 사건에서 회복하기 위해 할 수 있는 일

대화하기

친구나 가족에게 연락하여 도움을 받으십시오. 자연재해 경험을 처리하는 데 도움이 되는 간단한 방법 중 하나입니다.

연결 시기 선택

미디어와의 연결을 끊으면 건강이나 스트레스 관리와 같은 중요한 일에 집중할 시간을 얻을 수 있습니다.

균형 잡힌 시각 유지

부정적인 경험에서 배울 수 있는 교훈을 찾아보려고 노력하십시오. 좀 더 넓은 관점을 얻게 되는 데 도움이 될 수 있습니다.

감정에 집중하기

여러분에게 감정이 일어날 때 그 감정을 인정하십시오. 자기 인식은 자신의 감정을 관리하는 방법을 배우는 중요한 첫 단계입니다.

건강에 관심 기울이기

규칙적인 운동*, 건강한 식습관, 숙면의 중요성을 잊지 마십시오.



추가 국가 자원

미국 적십자사
(긴급 지원 및 재해 구호):
[redcross.org](https://www.redcross.org)

질병통제예방센터
(CDC 비상 대비):
[emergency.cdc.gov](https://www.emergency.cdc.gov)

FEMA
(연방 지원에 대한 정보):
[fema.gov](https://www.fema.gov)



소통 및 실행 계획 작성하기

가족과의 의사소통 및 실행 계획을 함께 짜서 미래를 준비하십시오. 분리가 발생하는 경우 또는 인터넷이나 휴대폰을 사용할 수 없는 경우 서로 연락하고 다시 연결되는 방법을 이해하는 데 도움이 됩니다.

1. 가족 모두의 연락처 정보와 의사, 의료 시설, 학교 및 서비스 제공자를 포함한 기타 중요한 정보를 수집하십시오.
2. 가족 모두에게 이 정보의 종이 사본을 제공하고 항상 휴대하도록 하십시오.
3. 긴급 상황에 만나기 위해 어떻게 할 것인지 가족과 함께 검토하십시오. 귀하의 계획을 연습하십시오.

다운로드할 수 있는 계획 템플릿을 포함하여 따를 수 있는 계획 샘플을 [ready.gov/make-a-plan](https://www.ready.gov/make-a-plan)에서 확인해보십시오.



온라인 또는 전화로 연결

특정 혜택 정보에 액세스하려면 [LiveWell.Optum.com](https://www.LiveWell.Optum.com)에 방문하여 회사 액세스 코드 []로 로그인하십시오.



지원 요청:

Optum 혜택은 힘들거나 우울하거나 답을 찾고 있는 사람을 돕기 위해 특별히 훈련된 정신 건강 전문가의 지원을 제공합니다.



주 7일/하루 24시간 이용 가능

법률에 따른 비밀 보장



필요할 때 위기 지원 받기

[optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter)에서 추가적인 위기 지원 자료와 정보를 살펴 보십시오.



이 프로그램은 응급 또는 긴급 치료를 위한 것이 아닙니다. 응급상황인 경우 119로 전화하거나 가장 가까운 응급실로 가십시오. 이 프로그램은 의사 또는 전문가의 진료를 대체하는 것이 아닙니다. 특정한 의료적 필요사항, 치료 또는 약품에 대해서는 귀하의 임상의와 상담하십시오. Optum이나 그 자회사 또는 이들의 서비스를 직접 또는 간접으로 전화 문의자에게 제공하는 다른 회사(예: 고용주 또는 건강보험)에 대한 법률 소송 관련 문제에는 법률 자문을 제공하지 않습니다. 이해 갈등의 가능성이 있기 때문입니다. 이 프로그램 및 그 구성요소는 모든 주 또는 모든 그룹 규모에 대해 이용 가능하지 않을 수 있으며 또한 변경이 될 수 있습니다. 혜택 예외사항 및 제한이 적용될 수 있습니다.

Optum®은 미국 및 기타 관할 지역에서 Optum Inc.의 등록 상표입니다. 그 외의 모든 브랜드 또는 상품명은 각 소유주의 상표 또는 등록 상표입니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공합니다.

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