

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ที่นี่ให้ความช่วยเหลือในยามที่ คุณต้องการ

เมื่อมีเหตุการณ์สำคัญที่ส่งผลกระทบต่อชีวิตและชุมชนของเรา
ย่อมเป็นเรื่องที่เข้าใจได้หากจะรู้สึกไม่มั่นคงและไม่แน่ใจเกี่ยวกับอนาคต



บริการความช่วยเหลือ

- การมองหาความช่วยเหลือด้านการเงิน
- การยื่นขอเยียวยาจากภัยพิบัติ
- การรู้วิธีขอเอกสารสำคัญใหม่เมื่อเกิดสูญหาย
- การติดต่อผู้ให้คำปรึกษาเพื่อพูดคุยในสิ่งที่คุณเจอ
- และอื่น ๆ



คำแนะนำที่จะช่วยให้คุณและครอบครัวปลอดภัย

- รับฟังข่าวล่าสุดและคำแนะนำจากเจ้าหน้าที่ในพื้นที่ ให้อพยพไปยังที่ปลอดภัยหากจำเป็น
- ติดต่อข่าวด่วนของครอบครัวและเพื่อน ๆ ด้วยการส่งข้อความหรือใช้สื่อสังคม
- กลับเข้าสู่เคหะสถานของคุณเมื่อทางการประกาศว่าปลอดภัยแล้วเท่านั้น
- ระวังซากปรักหักพังและสายไฟแรงสูงที่ตกลงมา
- ถ่ายภาพความเสียหายที่เกิดขึ้นกับทรัพย์สินของคุณ เพื่อใช้ในการยื่นขอสินไหมทดแทนจากบริษัทประกัน



มีทรัพยากรหลายประเภทสำหรับคุณและคนที่คุณรักใน

ศูนย์ช่วยเหลือในภาวะวิกฤต (Critical Support Center) ของเราเสนอทรัพยากรและข้อมูลความช่วยเหลือด้านจิตใจในยามที่คุณต้องการเห็นสิ่งอื่นใด พบกับหัวข้อต่าง ๆ อย่างเช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์ที่กระทบกระเทือนจิตใจ ภัยธรรมชาติ ความเศร้าโศกและการสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในภาวะวิกฤติ และอื่น ๆ



สิ่งที่คุณสามารถทำได้เพื่อฟื้นฟูสภาพ จากเหตุการณ์กระทบกระเทือนจิตใจ

พูดคุยกับใครบางคน

สื่อสารกับเพื่อนหรือครอบครัวเพื่อเป็นกำลังใจ โดยเป็นวิธีง่าย ๆ
อย่างหนึ่งที่จะช่วยจัดการกับภัยพิบัติจากธรรมชาติ

เลือกเวลาที่จะสัมผัสกับโลกภายนอก

การพักจากสื่อต่าง ๆ ทำให้คุณมีเวลาให้กับเรื่องสำคัญอย่างเช่น
การบริหารจัดการสุขภาพและความเครียดของตัวเอง

การมองรอบด้านด้วยเหตุผล

ลองพิจารณาสิ่งที่คุณได้เรียนรู้จากประสบการณ์ที่เลวร้ายนี้ เพราะ
อาจช่วยเปิดมุมมองให้กว้างขึ้น

ใส่ใจกับความรู้สึกของตนเอง

ยอมรับความรู้สึกของคุณต่อสิ่งที่เกิดขึ้น การมองเห็นตัวเองเป็นสิ่งที่
สำคัญอย่างแรกของการเรียนรู้ที่จะจัดการกับความรู้สึกของคุณ

เอาใจใส่ต่อสุขภาพของคุณ

อย่าลืมความสำคัญของการออกกำลังกายเป็นประจำ,*อาหารที่ดี
ต่อสุขภาพ และการนอนหลับพักผ่อนที่ดี



แหล่งข้อมูลเพิ่มเติม จากรัฐ

American Red Cross

(การช่วยเหลือฉุกเฉินและการ
บรรเทาทุกข์จากภัยพิบัติ):
[redcross.org](https://www.redcross.org)

Centers for Disease Control and Prevention

(ความพร้อมในภาวะฉุกเฉิน
จาก CDC):
[emergency.cdc.gov](https://www.emergency.cdc.gov)

FEMA

(ข้อมูลเกี่ยวกับความช่วย
เหลือจากรัฐบาล):
[fema.gov](https://www.fema.gov)



การวางแผนติดต่อสื่อสารและวิธีปฏิบัติ

เตรียมพร้อมรับมือกับอนาคต ด้วยการรวบรวมหนทางที่คนในครอบครัวจะสื่อสารกัน ได้รวมถึงแผนปฏิบัติ ซึ่งจะช่วยให้ทราบวิธีการติดต่อและรวมตัวกันใหม่อีกครั้งหาก มีเหตุให้ต้องพลัดหลงจากกัน หรือในกรณีที่ไม่สามารถใช้อินเทอร์เน็ตหรือโทรศัพท์มือถือ

1. รวบรวมข้อมูลที่ใช้ในการติดต่อของทุกคนในครอบครัว รวมถึงข้อมูลสำคัญอื่นๆ อย่างเช่น แพทย์ สถานพยาบาล โรงเรียน และผู้ให้บริการต่าง ๆ
2. แจกกระดาษข้อมูลนี้ให้กับทุกคนในครอบครัวและพึงแน่ใจว่าพวกเขาพกติดตัว อยู่ตลอดเวลา
3. นัดแนะกับครอบครัวว่าจะรวมตัวกันอย่างไรเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินชักซ้อมแผนของคุณ

ดูแผนตัวอย่างที่คุณสามารถปฏิบัติตาม รวมถึงตัวอย่างแผน ที่ให้ดาวน์โหลดได้จาก ready.gov/make-a-plan



ติดต่อผ่านทางออนไลน์หรือทางโทรศัพท์

ดูข้อมูลสิทธิประโยชน์แต่ละประเภทได้ที่ **LiveWell.Optum.com** และใช้รหัสการเข้าสู่ระบบของบริษัทคุณ:



โทรติดต่อขอความช่วยเหลือได้

สิทธิประโยชน์ Optimum ของคุณให้การสนับสนุนจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิต เพื่อช่วยเหลือผู้ที่เปี่ยมไปด้วยความทุกข์ หดหู่ หรือกำลังแสวงหาคำตอบ



บริการทุกวันตลอด 24 ชั่วโมง

เก็บรักษาข้อมูลเป็นความลับตามที่กฎหมายกำหนด



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต

Optum

ไม่ควรรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยารักษาโรค เพื่อหลีกเลี่ยงผล ประโยชน์ที่บั่นทอนที่อาจเกิดขึ้น จึงไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทร กำลังได้รับบริการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางชนชาติ ซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกา และในเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือ เครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC