



İhtiyacınız olduğunda destek burada

Büyük bir olay hayatlarımızı ve topluluklarımızı etkilediğinde, gelecekle ilgili huzursuzluk ve güvensizlik hissetmemiz anlaşılabilir bir durumdur.



Yardım alabilirsiniz

- Maddi destek bulma
- Afet yardımı başvurusu
- Önemli belgelerin nasıl değiştirileceğini anlama
- Yaşadıklarınız hakkında konuşmak için bir danışmanla bağlantı kurma
- Ve daha fazlası



Sizi ve ailenizi güvende tutacak ipuçları

- Güncellemeler ve talimatlar için yerel yetkilileri dinleyin; gerekirse tahliye edin.
- Mesajlaşarak veya sosyal medyayı kullanarak aileniz ve arkadaşlarınızla görüşün.
- Evinize, sadece yetkililer tarafından güvenli olduğu ilan edilirse geri dönün.
- Molozlara ve yere düşen elektrik hatlarına dikkat edin.
- Sigorta talebinizi desteklemesi için malınızın veya mülkünüzün gördüğü hasarın fotoğraflarını çekin.



Kendiniz ve sevdikleriniz için

adresinde çeşitli kaynaklar mevcuttur.

Kritik Destek Merkezimiz, en çok ihtiyaç duyduğunuz anda duygusal destek kaynakları ve bilgileri sunar. Akıl sağlığı, travmatik olaylar, doğal afetler, yas ve kayıp, krize girmiş ergenleri destekleme ve daha fazlasını içeren çeşitli konu alanlarını keşfedin.



Travmatik bir olayı atlatmak için yapabileceğiniz şeyler

Biriyle konuşun

Destek için arkadaşlarınıza veya ailenize başvurun. Bu, doğal afetleri kabullenmemizin basit bir yoludur.

Ne zaman bağlanacağınızı seçin

Medyaya ara vermek, sağlığınız veya stres yönetiminiz gibi önemli şeylere odaklanmak için zaman kazanmanızı sağlayabilir.

Olayları bir bütün olarak bakın

Olumsuz bir tecrübeden çıkardığınız bir dersi hatırlamaya çalışın. Daha geniş bir bakış açısı kazanmak yardımcı olabilir.

Duygularınıza odaklanın

Duygularınızı hissettikçe kabul edin. Öz farkındalık veya kişinin kendisini anlaması, duygularını yönetmesini öğrenmenin önemli bir ilk adımıdır.

Sağlığınıza dikkat edin

Düzenli egzersiz,* sağlıklı beslenme ve iyi uykunun önemini unutmayın.



Ek ulusal kaynaklar

Kızılay

(acil yardım ve afet yardımı):

[kizilay.org.tr](https://www.kizilay.org.tr)

ABD Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri

(CDC acil durum hazırlığı):

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

AFAD

(devlet desteği hakkında bilgi):

[afad.gov.tr](https://www.afad.gov.tr)



Bir iletişim ve eylem planı oluşturun

Bir aile iletişim ve eylem planı oluşturarak gelecekteki olası durumlara hazırlıklı olun. Bu, ayrılmanız durumunda veya internet ya da cep telefonlarının kullanılamaması durumunda birbirinizle nasıl iletişime geçeceğinizi ve nasıl yeniden bağlantı kuracağınızı anlamınıza yardımcı olur.

1. Ailenizdeki herkesin iletişim bilgilerini ve doktorlar, tıbbi tesisler, okullar ve hizmet sağlayıcılar dahil olmak üzere diğer önemli bilgileri toplayın.
2. Bu bilgilerin bir kopyasını ailenizdeki herkese verin ve her zaman yanlarında taşıdıklarından emin olun.
3. Acil bir durumda buluşmak için ne yapacağınızı ailece gözden geçirin. Planınızın provasını yapın.

İndirebileceğiniz plan şablonları dahil takip edebileceğiniz örnek planlar için ready.gov/make-a-plan adresini ziyaret edin.



Çevrimiçi veya telefonla bağlanın

Belirli sosyal yardım bilgilerine erişmek için **LiveWell.Optum.com** adresini ziyaret edin ve şirket erişim kodunuzla oturum açın:



Destek almak için telefonu arayın

numaralı

Size sunulan Optum sosyal yardımı, bunalmış, depresyonda olan veya sorunlarına çözüm arayan herkese yardımcı olmak için özel olarak eğitilmiş ruh sağlığı uzmanlarından destek sunar.



7/24 hizmetinizde

Yasalar uyarınca gizlidir.



İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için **optumeap.com/criticalsupportcenter** adresini ziyaret edin.

Optum

Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyeninize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC