

危急情況支持



在您需要支持時立即提供

當一件大事影響到我們的生活和社區時，
對未來感到不安和不確定是可以理解的。



提供幫助

- 尋求經濟援助
- 申請災難救援
- 瞭解如何重新申請重要文件
- 與諮商師聯絡以談論您的經歷
- 其他更多協助



確保您和家人安全的技巧

- 聽取當地官員的最新消息和指示 – 必要時撤離
- 使用簡訊或社交媒體聯絡家人和朋友
- 等到政府當局表示無安全之虞時才回家。
- 注意碎裂物和掉落的電線。
- 將財物損失拍照以便協助申請保險理賠。



您及您的摯愛可在

上找到豐富的資源

我們的危急情況支持中心會在您最需要的時候提供情感支持資源和資訊。查找各種主題領域，包括心理健康、創傷事件、天然災害、悲傷和失落、支持對於危機中的青少年提供支持。



從創傷性事件中恢復可採取的方法

與他人談談

向朋友或家人尋求支持。這是有助於應對自然災害的一種簡單方法。

選擇與他人聯絡的時間

遠離媒體可能可以讓您有時間專注於重要的事情，例如您的健康或壓力管理。

客觀看待事物

試著尋找您從負面經歷中學到的東西。用更寬廣的角度看待事情可能會有所幫助。

專注於自己的感受

承認您的感受，因為您確實有這些感受。自我意識是學習情緒管理的重要開始。

注意自己的健康

不要忘記規律運動*、健康飲食和良好睡眠的重要性。



其他的國家資源

American Red Cross
(緊急援助和救災)：
[redcross.org](https://www.redcross.org)

**Centers for Disease
Control and Prevention**
(疾病控制及預防中心應
急準備)：
emergency.cdc.gov

FEMA
(有關聯邦援助的資料)：
[fema.gov](https://www.fema.gov)



建立溝通和行動計劃

建立家庭溝通和行動計劃，為未來做好準備。這有助於您瞭解如何在您們走散或無法使用網路或手機的情況下彼此聯絡和重新聯絡。

1. 收集您家中每個人的聯絡資料和其他重要資料，包括醫生、醫療設施、學校和服務提供者。
2. 將此資料的紙本副本交給家中的每個人，並確保他們務必隨身攜帶。
3. 在家人之間做好計劃，如果出現緊急狀況時，家人要如何見面。練習計劃的內容。

若要取得您可遵循的範例計劃，包括您可以下載的計劃範本，請造訪 ready.gov/make-a-plan。



請使用網路或電話聯絡

要取得特定的福利資料，請造訪 LiveWell.Optum.com 並使用您的公司存取代碼登入：



致電取得協助：

Optum 的福利提供受過專業訓練的心理健康專家服務，協助任何出現無法應對、沮喪情況的人士，或回答任何疑問。



每週 7 天，每天 24 小時提供服務

按照法律規定保密



在您需要時提供緊急情況支持

請造訪 optumeap.com/criticalsupportcenter 取得更多關於危急情況支持資源和資訊。



緊急情況或緊急護理需求不適用本計劃。如有緊急情況，請撥打您所在國家/地區的緊急救難專線或前往最近的急診室。此計劃無法取代醫生或專業人員的護理。對於特定健康護理需要、治療或藥物，請諮詢您的臨床醫師。因為可能有利益衝突，如果問題可能涉及對 Optum、其附屬機構或來電者直接或間接透過其取得相關服務的任何實體（例如僱主或健保計劃）採取法律行動，便不會提供法律諮詢。此計劃和其內容未必在各州或向所有規模的團體提供並可能會有變更。可能會有不予承保和限制承保規定。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美國和其他國家/地區的註冊商標。所有其他品牌或產品名稱都是各財產所有的商標或註冊商標。Optum 為實行平等機會的僱主。

© 2023 Optum, Inc. 版權所有。保留所有權利。WF8463081 223388-092022 OHC