

# 如有需要，请点击此处寻求支持

当重大事件影响到我们的生活和社区时，您可能会对未来感到不安和不确定。



## 有人可以提供帮助

- 寻求经济援助
- 申请救灾援助
- 了解如何替换重要文件
- 联系顾问，谈谈您的经历
- 等等



## 关于确保您和家人安全的建议

- 听取当地官员的最新消息和指示，必要时撤离
- 通过短信或使用社交媒体与家人和朋友联系
- 当局表明情况安全时才能回家
- 小心碎片和倒下的电线
- 拍摄财产的损坏情况，以便向保险公司索赔



## 为了从创伤性事件中恢复 您可以采取的措施

### 与他人交谈

与朋友或家人联系，获得他们的支持。这是帮助应对自然灾害的一种简单方法。

### 选择合适的联络时机

远离媒体可能会让您有更多的时间专注于重要的事情，比如健康或压力管理。

### 正确看待事物

尝试从负面经历中吸取教训。获得更广阔的视野可能会有所帮助。

### 专注于您的感受

感受到来时，请接纳它。自我意识是学习管理自身情绪的第一步。

### 关注健康

不要忘记定期锻炼、\*健康饮食和良好睡眠的重要性。



您和您所爱的人可以在  
此网址获得各种资源：

[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)

关键支持中心可在您最需要的时候提供情绪支持资源和信息。查找各种主题领域，包括心理健康、创伤事件、自然灾害、悲伤和失落、为身处危机的青少年提供支持等。



## 制定沟通和行动计划

制定家庭沟通和行动计划，为未来做好准备。这可以帮助您了解如何相互联系，以及彼此分开后或无法使用互联网或手机时如何重新取得联系。

1. 收集家中每个人的联系信息及其他重要信息，包括医生、医疗机构、学校和服务供应商。
2. 将这些信息的纸质副本发给家中每个人，并确保他们一直随身携带。
3. 一起讨论在紧急情况下家庭成员如何会合。践行计划。

有关可以遵循的示例计划，包括可下载的计划模板，请访问：

<https://www.gov.uk/government/publications/preparing-for-emergencies/preparing-for-emergencies#:~:text=read%20what%20you%20can%20do,published%20by%20Local%20Resilience%20Forums>



### 在您需要时为您提供关键支持

请访问[optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)获取更多关键支持资源和信息。



### 致电寻求支持



本计划不适用于紧急情况或紧急护理需求。紧急情况下，请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的门诊或急诊室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供服务，并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标或注册商标。由于我们在不断改进产品和服务，Optum 保留在恕不事先通知的情况下更改规格的权利。Optum 是一家提供平等机会的雇主。

© 2024 Optum. 版权所有。WF12062251 143657-022024 OHC