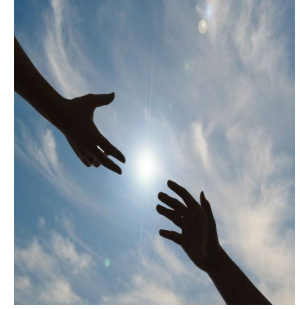


Đối phó với căng thẳng trong thời gian bùng phát bệnh truyền nhiễm

Tài liệu tham khảo để duy trì sức khỏe và tinh thần

Cơ quan Chăm sóc Sức khỏe Quận Cam hỗ trợ sức khỏe của gia đình, bạn bè và đồng nghiệp của Hạt. Khi bạn nghe, đọc hoặc xem tin tức về sự bùng phát của một bệnh truyền nhiễm, bạn có thể cảm thấy lo lắng và có dấu hiệu căng thẳng ngay cả khi dịch bệnh ảnh hưởng đến những người ở xa nơi bạn sống và bạn không có nguy cơ mắc bệnh. Những dấu hiệu căng thẳng là bình thường và có thể có nhiều khả năng ở những người có người thân ở các nơi trên thế giới bị ảnh hưởng bởi sự bùng phát. Trong thời gian dịch bệnh truyền nhiễm, hãy chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của chính bạn và tiếp cận với những người bị ảnh hưởng bằng lòng tốt bởi tình huống này.



BẠN CÓ THỂ LÀM GÌ ĐỂ GIÚP ĐỐI PHÓ VỚI SỰ CĂNG THẲNG

1. Quản lý căng thẳng của bạn

- Đề ý tin tức. Tham khảo các nguồn đáng tin cậy để cập nhật về tình hình địa phương.
- Hãy tập trung vào những điểm mạnh cá nhân của bạn.
- Duy trì thói quen.
- Dành thời gian để thư giãn và nghỉ ngơi.

2. Được thông báo và thông báo cho gia đình bạn

- Làm quen với các tài nguyên y tế và sức khỏe tâm thần tại cộng đồng của bạn. Tham dự các cuộc họp cộng đồng cho các nguồn lực / giáo dục.
- Tránh chia sẻ tin tức chưa được xác nhận về bệnh truyền nhiễm để tránh tạo ra sự sợ hãi và hoảng loạn không cần thiết.
- Cung cấp thông tin trung thực phù hợp với lứa tuổi cho trẻ em và nhớ giữ bình tĩnh; trẻ em thường cảm thấy những gì bạn cảm thấy.

3. Kết nối với cộng đồng của bạn

- Giữ liên lạc với gia đình và bạn bè.
- Tham gia cộng đồng và / hoặc các nhóm tín ngưỡng.
- Chấp nhận sự giúp đỡ từ gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và giáo sĩ.
- Tiếp cận với hàng xóm và bạn bè có nhu cầu đặc biệt, những người có thể cần sự giúp đỡ của bạn.

4. Tiếp cận và giúp đỡ

- Nếu bạn biết ai đó bị ảnh hưởng bởi sự bùng phát, hãy gọi cho họ để xem họ đang làm như thế nào và nhớ giữ bí mật.
- Hãy xem xét một hành động tử tế cho những người được yêu cầu thực hành cách xa xã hội, chẳng hạn như có một bữa ăn được giao hoặc đề nghị bỏ bài tập về nhà ngay trước cửa nhà họ.
- Xác định vị trí và tình nguyện tại một tổ chức từ thiện hoặc tổ chức gần bạn.
- Khuyến khích bạn bè và gia đình tham gia với bạn.

5. Nhạy cảm

- Tránh đổ lỗi cho bất cứ ai hoặc cho rằng ai đó mắc bệnh vì nguồn gốc của họ và gia đình họ.
- Một bệnh truyền nhiễm không liên quan tới bất kỳ nhóm chủng tộc hoặc dân tộc; lên tiếng bằng lòng tốt khi bạn nghe những tin đồn sai lệch hoặc định kiến tiêu cực thúc đẩy phân biệt chủng tộc và bài ngoại.

Được chủ động!

1. Được thông tin với thông tin từ các nguồn đáng tin cậy.
2. Luôn kết nối với bạn bè, gia đình và các nhóm cộng đồng.
3. Giúp đỡ người khác khi cần bằng cách tình nguyện và quyên góp thời gian và nguồn lực cho các tổ chức đáng tin cậy.
4. Giữ một thái độ tích cực

Câu hỏi

Chúng tôi đang đặt câu hỏi từ công chúng về COVID-19 thông qua Đường giới thiệu sức khỏe (HRL) của chúng tôi tại (800) 564-8448. Bày ngày một tuần từ 8 giờ sáng - 5 giờ chiều.

Công chúng được khuyến khích truy cập trang web dành riêng cho Cơ quan chăm sóc sức khỏe của Quận Cam tại www.ocalthinfo.com/nigscoronavirus để cập nhật thông tin mới nhất.



Cân nhắc tìm kiếm sự giúp đỡ chuyên nghiệp nếu bạn hoặc người thân gặp khó khăn trong việc đối phó.