

감염 질환 발생 시 스트레스에 대처하기

정신 건강과 웰빙을 유지하는 데 도움되는 참고자료

Orange County Health Care Agency에서 우리 카운티 내의 가족, 친구, 동료들의 웰빙이 유지될 수 있도록 지원합니다. 감염 질환 발생에 관한 뉴스를 듣거나, 읽거나 볼 때, 불안 증세와 스트레스 징후를 느낄 수 있습니다. 심지어, 그 질환이 여러분의 거주지에서 아주 먼 곳의 사람들에게만 영향을 주고 있고, 여러분이 병에 걸릴 위험은 아주 낮거나 전혀 없는 상황에서도 불안 증세와 스트레스 징후를 느낄 수 있습니다. 이러한 스트레스 징후는 정상적인 현상입니다. 해당 감염 질환의 영향을 받고 있는 일부 타국에 자신이 사랑하는 사람들이 거주하고 있는 경우에는 스트레스를 받을 가능성이 더욱 높습니다. 감염 질환 발생기 동안, 스스로 본인의 신체적, 정신적 건강을 관리해주시요. 또한, 감염 질환의 영향을 받고 있는 다른 사람들에게 친절하게 도움의 손길을 제공해주시요.



정서적인 고통을 해결하기 위해 여러분이 할 수 있는 일

1. 스트레스를 관리하십시오

- 상황을 계속 주시해주시요. 신뢰할 수 있는 출처에서 현지 상황에 관한 정보를 참조하여 현 상황을 주시해주시요.
- 여러분의 개인적인 강점에 집중해주시요.
- 규칙적인 일상을 유지해주시요.
- 휴식을 취할 수 있는 시간을 마련해주시요.

2. 상황을 계속 주시해주시고 관련 정보를 가족에게 알려주시요

- 지역사회 의 지역 의료 및 정신 건강 자원에 대해 숙지하고 계십시오. 지역사회 미팅에 참석하여 자원/교육을 제공받으십시오.
- 불필요한 공포와 혼란을 일으킬 수 있으니, 감염 질환과 관련한 근거 없는 뉴스를 타인과 공유하지 마십시오.
- 아이들에게 자신의 연령대에 적합한, 진실된 정보만을 알려주시요. 그리고, 침착해야 한다고 당부해주시요. 아이들은 종종 여러분이 느끼는 기분을 그대로 느끼게 됩니다.

3. 지역사회와 계속하여 연락해주시요

- 가족 및 친구들과 계속 연락을 유지하십시오.
- 지역사회 및/또는 신앙 단체에 가입해 활동하십시오.
- 가족, 친구, 동료, 성직자의 도움을 받으십시오.
- 여러분의 도움이 필요할 수 있는 이웃과 친구들에게 도움의 손길을 제공해주시요.

4. 먼저 다가가 도움을 손길을 내밀어주시요

- 감염 질환의 영향을 받고 있는 사람들을 알고 있다면, 그들에게 전화해서 어떻게 지내는지 확인해주시요. 아 때, 그들이 처한 상황은 반드시 비밀로 지켜주셔야 합니다.
- 사회적 거리두기를 실시하라고 요청을 받은 사람들에게 친절한 도움의 손길을 내밀어주는 것을 한 번 고려해주시요. 식사 배달을 하거나 숙제를 문 앞에 놔두어 주는 등의 행동이 이에 해당됩니다.
- 가까운 자선단체나 기관을 찾아가 자원봉사를 해주십시오.
- 여러분과 함께 친구와 가족들도 이에 참여할 수 있도록 권장해주시요.

5. 다른 사람의 기분을 세심히 헤아려주시요

한 걸음 빨리 사전 행동을 해주십시오!

1. 신뢰할 수 있는 출처에서 생산된 정보를 참조하여 현 상황을 계속 주시해주시요.
2. 친구, 가족, 지역사회 단체와 긴밀한 관계를 유지해주시요.
3. 신뢰할 수 있는 조직에 자원 봉사를 하고 여러분의 시간과 자원을 제공하여 도움이 필요한 다른 사람들을

문의 사항

저희는 건강 의뢰 라인 (Health Referral Line, HRL), (800) 564-8448 번을 통해 COVID-19 에 대한 대중의 문의 사항을 받고 있습니다. 주중 및

- 다른 사람과 그들 가족의 출신만을 보고, 혹은 그들의 겉모습만을 보고 해당 질병에 걸렸다고 지레짐작하거나 그들을 비난하지 말아 주십시오.
- 감염 질환은 특정 인종이나 민족 집단과 관련이 없습니다. 인종 차별과 외국인 혐오증을 조장하는 가짜 뉴스나 부정적인 고정 관념을 접하는 경우, 친절하고 조곤조곤하게 잘못을 지적해 주십시오.

대중 여러분들은 **Orange** 카운티 보건 당국 전용 웹사이트

www.ocalthinfo.com/novelcoronavirus 로 가서 최신 소식들을 확인해주시기 바랍니다.



여러분이나 여러분이 사랑하는 사람이 현 상황에 있어 어려움을 겪고 있는 경우, 전문적인 도움을 요청하는 것을 고려해 주십시오.