

应对传染病疫情期间的压力

维护心理健康和良好状态的参考指南

Orange County Health Care Agency 可为本县家庭、朋友和同事的健康提供支持。当听到、读到或看到有关传染病疫情的新闻时，您可能会感到焦虑并表现出压力的迹象——即使受疫情影响的是远离您居住地之人，并且您患病风险为低或零。这些压力迹象十分正常，并且更易出现在亲人身处全球受疫情影响地区的个人身上。在传染病疫情期间，请照顾好自己身心健康，并为受疫情影响的人伸出善意的援手。



哪些行为有助于应对情绪上的困扰

1. 管理您的压力

- 掌握最新信息。请参考可靠来源了解当地疫情的最新信息。
- 专注于您的个人优势。
- 保持规律作息。
- 抽时间放松和休息。

2. 掌握最新信息并告知您的家人

- 熟悉您所在社区的本地医疗和心理健康资源。参加社区会议，以获得资源/掌握信息。
- 避免分享未经证实的传染病相关消息，以免造成不必要的恐慌。
- 向孩子提供与其年龄相符的真实信息，请务必保持冷静，因为您的情绪通常会传递给孩子。

3. 和您的社区紧密相连

- 与家人和朋友保持联系。
- 加入社区和/或宗教团体。
- 接受家人、朋友、同事和神职人员的帮助。
- 向可能需要帮助、有特殊需求的邻居和朋友伸出援手。

4. 伸出援手

- 若您认识受疫情影响的人，请致电了解其情况，并务必对其病情保密。
- 为那些被要求保持社交距离的个人伸出援手，如送餐或将作业放在其门口。
- 寻找您附近的慈善机构或组织，并参与志愿服务。
- 鼓励朋友和家人与您一起行动起来。

5. 保持敏感

- 避免责怪任何人，或因某人的外貌或所来自的地区或其家人所来自的地区而假定其患病。
- 传染病与任何种族或族裔群体都没有关系；当您听到助长种族主义和仇外心理的虚假谣言或负面刻板印象时，请出于善意站出来发声。

积极主动!

1. 从可靠来源处了解最新信息。
2. 与朋友、家人和社区团体保持联系。
3. 在可信赖的组织参与志愿服务并投入时间与资源，帮助其他有需要的人。
4. 保持积极乐观的态度

问题

我们正通过**健康转介热线 (Health Referral Line, HRL) (800) 564-8448** 回答公众关于 COVID-19 的问题。服务时间为一周 7 天的每天上午 8 点至下午 5 点。

我们鼓励公众访问 **Orange County Health care Agency** 的专设网站 www.ochealthinfo.com/novelcoronavirus 了解最新信息。



若您或您所爱之人在应对压力方面遇到困难，请考虑寻求专业帮助。