

在傳染疾病疫情期間應對壓力

保持心理健康及良好狀態之參考

Orange County Health Care Agency 可以為郡內家庭、朋友及同事的福祉提供支援。當您聽到、讀到或看到關於傳染疾病疫情的新聞時，您可能會感到很焦慮，而且會產生一些壓力跡象 - 即使疫情爆發區域與您居住地區相隔甚遠，而且您罹病的風險微乎其微。這些壓力跡象很正常，而且比較可能發生在有親友居住在疫情爆發區域的人身上。在傳染疾病疫情期間，請照顧好您自己的生理和心理健康，並且幫助受到此情勢影響的人們。



您可以做哪些事情來處理情緒困擾

1. 管理您的壓力

- 掌握最新資訊。請參考可靠的資料來源，以取得當地情況的更新資訊。
- 持續專注於您個人的強項。
- 維持日常習慣。
- 找時間放鬆和休息。

2. 掌握最新資訊並通知您的家人

- 熟悉社區中的當地醫療及心理健康資源。出席社區會議以獲取資源/知識。
- 避免分享關於傳染疾病的未經確認的新聞，以防止引起不必要的恐懼和驚慌。
- 向子女提供誠實且適齡的資訊，請記得要保持平靜，因為您的感覺會影響子女對此事件的感受。

3. 與社區交流

- 與親友保持聯絡。
- 加入社區及/或信仰群組。
- 接受來自親友、同事及牧師的協助。
- 主動幫助可能需要您的協助、有特殊需求的鄰居和朋友。

4. 主動提供協助

- 如果您認識的某人受到疫情影響，請打電話關心他們的情況，而且記得對他們的情況保密。
- 請對被要求保持社交距離的人們提供友善之舉，例如，為他們送餐或是將家庭作業放在他們的門口。
- 到您住家附近的慈善機構或組織擔任志工。
- 鼓勵親友加入您的行列。

5. 保持敏感

主動積極！

1. 掌握來自可靠資料來源的最新資訊。
2. 與朋友、家人及社群保持聯繫。
3. 在受信任的組織擔任志工、奉獻時間和資源，協助其他有需要的人。

問題

我們會透過**健康轉介專線 (Health Referral Line, HRL) (800) 564-8448** 來聽取大眾關於 COVID-19 的問題。服務時間為一週 7 天，每天

- 避免責備任何人或是因為某人的外貌或是他們和家人來自的國家而假設某人罹病。
- 傳染疾病與任何種族或族群毫無關聯；當您聽到會助長種族主義和仇外心理的錯誤謠言或負面刻板印象時，請基於善意發聲。

我們鼓勵大眾造訪 **Orange County Health Care Agency** 專設網站以取得最新資訊，
網址為：www.ochalthinfo.com/novelcoronavirus。



如果您自己或您摯愛的親友無法處理壓力問題，請考慮尋求專業協助。