

COVID-19 爆發期間心理健康和社會心理調適

世界衛生組織給高危險族群和隔離者的訊息



做好準備

事先知道從何處以及如何在需要時獲得實質幫助，例如運送食物和要求醫療服務。確保您可能需要最多兩週的所有常規藥物。

保持聯繫

如果衛生當局建議限制您的身體社交接觸以控制疫情爆發，您可以透過電話、電子郵件、社群媒體或視訊會議保持聯繫。如果需要，還應該啟動您的社交聯繫窗口以為您提供協助。

營造您的個人日常活動

儘可能保持常規的例程和計畫，或者在新的環境中營造新的例程和計畫，包括規律運動、清潔、日常瑣事、唱歌、繪畫或其他活動。

時刻關注自己的健康

在壓力時期，要注意自己的需求和感受。從事您喜歡的健康活動並放鬆身心。規律運動，保持規律的睡眠習慣，並吃健康的食物。學習簡單且可在家中、居家檢疫、居家隔離時可實施的日常身體活動，以保持活動力並避免無聊。

適當的獲得訊息

關於疫情爆發的新聞報導源源不斷，可能使任何人感到焦慮或困擾。在一天中的特定時間，從可信賴的來源或當地衛生主管部門的平台上尋求訊息更新和實用指南，並避免接收或聽信使您感到不舒服的謠言。

