

COVID-19 爆發期間心理健康和社會心理調適

世界衛生組織給社會大眾的訊息



每個人都可能被感染

新型冠狀病毒已經感染幾乎世界上的每個角落。所以當提及新型冠狀病毒患者時，不要帶有特定種族或國籍的色彩。對於來自任何國家所有受影響的人表示同情。受新型冠狀病毒影響的人並沒有做錯任何事情，他們應該得到我們的支持、同情和仁慈。

保護自己同時也協助他人

保護自己同時也協助他人。提供協助會增加提供者與接收者效益。例如透過電話詢問鄰居或社區民眾是否有需要幫助。一起團結對抗新型冠狀病毒。

只從可信賴的管道獲取訊息

減少長時間觀看、閱讀或收聽關於新型冠狀病毒的新聞，可能會讓您感到焦慮或情緒低迷，只從可信賴的來源和您當地的衛生部門獲取訊息。

保持積極和懷抱希望

尋找機會放大積極和希望的故事，找尋曾經經歷過新型冠狀病毒者的積極形象。例如，從新型冠狀病毒感染康復的人或者曾在旁支持的親友並願意分享經驗者。

向照顧者及醫護人員致敬

向受到新型冠狀病毒影響之患者的照顧者和醫護人員致敬。感謝他們在挽救生命與確保您的親人安全中所扮演的角色。



International Network of
Health Promoting Hospitals
& Health Services