

# 應對傳染病爆發期間需要進行 社交距離的壓力

心理健康部為我們洛杉磯縣的家人、朋友和同事的身心健康提供援助服務。當你聽到，閱讀或觀看有關傳染病爆發的新聞時，你可能會感到焦慮，並表現出感到壓力的跡象。在傳染病爆發期間，這些壓力的跡象是很正常的，請照顧好自己的身心健康，並向那些受到影響的人士伸出援助之手。

## 你能做些什麼來幫助你應付情緒困擾

### 1. 管理你的壓力

- 保持消息靈通。有關當地情況的最新情況，請參考可靠的消息來源。
- 專注於你的個人優勢。
- 保持健康的習慣。
- 騰出時間來放鬆和休息。

### 2. 保持消息靈通知並及時通知你的家人

- 熟悉您所在社區的醫療和心理健康資源。
- 避免分享關於這種傳染病的未經證實的消息，以免造成不必要的恐懼和恐慌。
- 向孩子們提供適年齡且真實的資訊，並記住保持冷靜；因為孩子們常常和你有同樣的感覺。

### 3. 與你所在社區的成員透過線上溝通或打電話的方式保持聯繫

- 透過社交通訊軟體或電話與家人和朋友保持聯繫。
- 加入社區和/或宗教信仰團體的線上聊天組。
- 接受家人、朋友、同事和牧師的幫助。
- 向有特殊需要的鄰居和朋友伸出援手，他們可能需要你的援助。

### 4. 在保證必要的社交距離 (social distancing) 的同時伸出援助之手

- 如果你認識受疫情影響的人士，給他們打電話查看他們的情況，並記得為他們保密。
- 考慮為那些被要求保持社交距離 (social distancing) 的人做些善事，比如送餐上門。

### 5. 保持敏感度

- 避免因為某個人的長相、家庭出身就去責怪他/她或認為他/她可能得了這種病。
- 傳染病與任何種族或族裔群體無關；當你聽到助長種族主義和仇外心理的不實謠言或負面成見時，請友善地說出來。

如果你或你所愛的人遇到困難，可以考慮尋求專業幫助。



## 積極主動！

1. 隨時掌握可靠來源的資訊。
2. 與朋友、家人和社區團體保持聯繫。
3. 保持積極的態度和看法。

## 相關資源

洛杉磯縣  
心理健康部  
電話接入中心全天候服務熱線  
(800) 854-7771  
(562) 651-2549 TDD/TTY  
<https://dmh.lacounty.gov>

洛杉磯縣  
公共衛生局：  
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>  
或致電 2-1-1 獲取更多資訊