

# 应对传染病爆发期间需要进行社交疏离的压力

精神卫生部为我们郡内的家人、朋友和同事的身心健康提供援助服务。当你听到，阅读或观看有关传染病爆发的新闻时，你可能会感到焦虑，并表现出压力的迹象，即使疫情影响到的是远离你居住的人群，并且你患病的风险很低或完全没有。这些压力的迹象是正常的，在世界上受疫情影响的地区，尤其是有亲人在那的人士更可能出现这些症状。在传染病爆发期间，要照顾好自己身心健康，并向受影响的人士伸出援手。

## 你能做些什么来帮助你应付情绪困扰

### 1. 管理你的压力

- 保持消息灵通。有关当地情况的最新情况，请参考可靠的消息来源。
- 专注于你的个人优势。
- 保持健康的习惯。
- 腾出时间来放松和休息。

### 2. 保持消息灵通知并及时通知你的家人

- 熟悉您所在社区的医疗和精神卫生资源。
- 避免分享关于这种传染病的未经证实的消息，以免造成不必要的恐惧和恐慌。
- 向孩子们提供适龄且真实信息，并记住保持冷静；因为孩子们常常和你有同样的感觉。

### 3. 与你所在社区的成员通过线上沟通或打电话的方式保持联系

- 通过社交通讯或电话与家人和朋友保持联系。
- 加入社区和/或宗教信仰团体的在线聊天组。
- 接受家人、朋友、同事和牧师的帮助。
- 向有特殊需要的邻居和朋友伸出援手，他们可能需要你的帮助。

### 4. 在保证必要的社交疏离 (social distancing) 的同时伸出援助之手

- 如果你认识受疫情影响的人士，给他们打电话看看他们的情况，并记得为他们保密。
- 考虑为那些被要求保持社交疏离 (social distancing) 的人做些善事，比如送餐上门。

### 5. 保持敏感度

- 避免因为某个人的长相、家庭出身就去责怪他/她或认为他/她可能得了这种病。
- 传染病与任何种族或族裔群体无关；当你听到助长种族主义和仇外心理的不实谣言或负面成见时，请友善地说出来。

如果你或你所爱的人遇到困难，可以考虑寻求专业帮助。



## 积极主动!

1. 随时掌握可靠来源的信息。
2. 与朋友、家人和社区团体保持联系。
3. 保持积极的态度和看法。

## 相关资源

洛杉矶郡  
精神卫生部  
电话接入中心全天候服务热线  
(800) 854-7771  
(562) 651-2549 TDD/TTY  
<https://dmh.lacounty.gov>

洛杉矶郡  
公共卫生局：  
<http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>  
或致电 2-1-1 获取更多信息