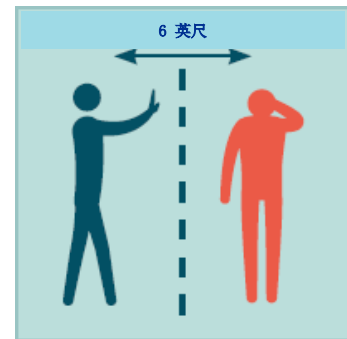


# 保持社交或身體距離期間的自我和社群照護

## 何為社交或身體距離？

公共衛生官員建議民眾保持社交或身體距離，以阻止或減慢疾病的傳播，這些疾病可能會感染您，例如 2019 冠狀病毒病（COVID-19）。保持身體距離的措施包括：

- 限制大型團體集會
- 關閉建築物
- 取消活動。



州長 Kate Brown 已簽發一項行政命令，以幫助減慢 COVID-19 的傳播。此項命令指示奧勒崗州的每個人，除非有必要需求，否則必須留在家中，直至另行通知。

您可能出於某個理由而必須離家外出；例如：

- 去食品雜貨店
- 去看醫生。

如果您需要離家外出，則應與他人保持至少 6 英尺的距離。

州長 Brown 還建議，如果您有以下兩種情況之一，或兩者兼有，則應避免參加社交和社群集會：

- 年齡超過 60 歲
- 有潛在的健康問題。

保持社交或身體距離是減少 COVID-19 在人與人之間傳播的一種科學方法。一些日常的團體活動和會議可能已經：

- 取消

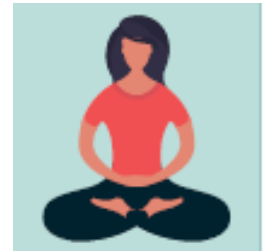
- 改期
- 透過線上或電話進行。

這是一項預防措施，有助於保持社群健康。

## 這段時間我應該怎麼做才能保持自己的心理健康？

恐懼和擔憂是人們在這段時間內經歷的正常感覺。

務必照顧好自己和他人。如果壓力干擾到您的日常活動，請向您的醫護人員尋求幫助。



您可以做以下一些事情來幫助自己：

- 避免過多關注 COVID-19 的媒體報導。休息一下，從觀看、閱讀或收聽新聞中抽離。經常聽到有關危機的資訊並觀看圖片可能會令人感到沮喪。嘗試做您喜歡的事情。
- 照顧好您的身體：
  - 深呼吸
  - 舒展肢體
  - 禪坐
  - 進食健康、營養均衡的食物
  - 經常鍛煉
  - 充足的睡眠
  - 避免飲酒和其他藥物。
- 抽時間進行放鬆。提醒自己，激烈的情緒會消失。
- 與他人聯絡。與朋友或家人分享您的擔憂和感受。保持健康的人際關係。
- 如果可以，請與您的社群（鄰居、家人、朋友等）聯絡。透過電話、短訊或社群媒體保持聯絡。
- 保持希望。
- 保持樂觀的想法。

## 如果我不能參加社群集會，該如何保持聯絡？

在經受壓力的時期，相互支持很重要。應對這些情緒的一種方法是與您關心的人和關心您的人保持聯絡。保持「社交距離」實際上是指保持**身體**距離。在此期間，我們可以而且應該保持社交聯絡。



保持社交或身體距離，要求民眾避免前往無法與他人保持 6 英尺距離的場所。保持距離是保護我們社群中每個人免受 COVID-19 傳播感染的重要方法。

我們都在尋找與他人保持聯絡的創新對策。在此有一些建議：

- 使用短訊：單獨與個人聯絡，或建立群組通訊，您可以在群組內一起討論問題。
- 打電話是您人際關係中的日常互動。
- 如果可以，請嘗試使用 Skype、FaceTime 或 WhatsApp 之類的服務進行視訊通話。
- 發送書信或電郵來分享您的感受，並讓人們知道您掛念他們。
- 問候他人的近況，以及他們如何照顧自己。

## 我們同舟共濟，共克時艱！

請切記，病毒不會歧視人。我們亦不應歧視。任何接觸 COVID-19 的人士都可能遭受感染，無關他的民族、種族或國籍。



公共衛生部

您可以獲取本文件其他語言、大字體、點字或首選格式的版本。請電郵至 [ORESFS8.OHALiaison@dhsosha.state.or.us](mailto:ORESFS8.OHALiaison@dhsosha.state.or.us) 聯絡奧勒崗州衛生機關的事件管理團隊

OHA 2297 TRADITIONAL CHINESE (04/03/2020)