

保持連繫

同時保持身體距離



身體距離表示我們離家出外時人與人之間保持 **6 英尺距離**。我們稱之為「保持社交距離」。保持距離可有助減慢冠狀病毒 (COVID-19) 傳播，並保護我們的健康和社區。不過，它也可令我們感到孤獨。

若您現在感到孤獨，您並不孤單！但您知道孤單可以影響您的健康嗎？



孤單與您的健康

孤單可導致各種健康狀況，例如：

- 糖尿病
- 心臟病
- 中風
- 關節炎

它甚至可導致其他病況，例如：

- 抑鬱
- 焦慮
- 降低免疫系統功能，和
- 增加發炎機會。

與我們珍愛的人保持連繫可有助我們保持健康。制訂計劃保持健康，同時保持身體距離實在非常重要。



制訂計劃並保持連繫

寫一張清單

家人、朋友和鄰居可有助您制訂計劃保持安全、健康和維持社交聯繫。

您的計劃可列出人名和他們的聯絡資料。這將有助您與珍愛的人保持連繫，或在食物、藥物或其他家居物品方面取得協助。

互相支持

在經受壓力的時期，互相支持很重要。

以下是在保持身體距離時保持連繫的一些方法：

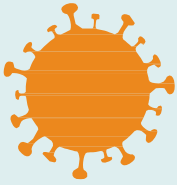
- **打電話**：打電話是您人際關係中的日常互動。
- **寫信**：不妨寄信或發電郵分享您的感受。讓人知道您想念他們。
- **嘗試視像通話**：如果可以，請嘗試使用 **Skype**、**FaceTime** 或 **WhatsApp** 之類的服務進行視像通話。
- **嘗試文字短訊**：個別接觸友人。您也可建立群組通話，一起討論不同話題。



辨識您的社區內的資源

有一列社區資源可有助您取得資訊、衛生護理服務、支持和資源。以下是您可在您的社區內找到實用資源的地方：

- 您的鄰近社區可能有網址感社交媒體專頁讓您參加。這將有助您與鄰近社區、資訊和資源保持連繫。
- **The Aging and Disability Resource Connection of Oregon**（俄勒岡州長者與殘疾資源連繫中心，ADRC）有受訓職員。他們可有助了解您的需要，並協助您與本地資源聯繫。瀏覽 www.adrcoforegon.org 或致電 1-855-ORE-ADRC (673-2372)。
- 2-1-1 有冠狀病毒 (COVID-19) 和本地資源的最新資訊。致電 2-1-1 或瀏覽 www.211info.org。
- 長者孤單熱線 (Senior Loneliness Line, 800-282-7035) 是全國服務，開放予經歷孤獨、孤立、抑鬱或焦慮的所有年長成人。來電者可與受訓輔導員傾談。所有來電絕對保密。瀏覽 www.SeniorLonelinessLine.org。



關於冠狀病毒 (COVID-19)

- 冠狀病毒 (COVID-19) 首先在 2019 年 12 月在人類中發現。衛生專家非常關注，因為我們至今仍對這種新病毒了解不多。但我們知道幾項可有助我們保持安全的事項。

冠狀病毒 (COVID-19) 可透過以下方法傳播：

- 吹過咳嗽和打噴嚏後的空氣
- 親密個人接觸，例如觸摸或握手，或
- 觸摸物件或帶有病毒的表面，然後觸摸您自己的嘴巴、鼻子或眼睛。

以下是您可減慢冠狀病毒 (COVID-19) 傳播和保護自己的一些方法：

- 經常用肥皂和水洗手。
- 避免觸摸眼睛、鼻子和口部。
- 避免與生病的人接觸。若生病，請留在家中。
- 咳嗽或打噴嚏到手肘或紙巾裡。若您使用紙巾，應立即在咳嗽或打噴嚏後丟棄。
- 清潔並消毒您經常接觸的物體和表面。

您可在俄勒岡州衛生局冠狀病毒 (COVID-19) 網頁找到最新的冠狀病毒 (COVID-19) 資訊：<https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>。更多資源也載於 <https://www.safestrongoregon.org/>。