



為衛生保健工作者 提供行為健康支持

俄勒岡州衛生局(OHA)讚賞所有衛生保健工作者在整個大流行期間所做的努力。在您保持人們健康和安全的作品中，請記住您的健康也很重要。

COVID-19 期間的身心健康提示

在這個壓力增加的時期，重要的是要優先考慮我們的心理健康。溫柔地對待自己並與朋友和親人保持聯繫，即使我們每天沒有時間進行所需的自我保健，也可助我們保持平衡並保持健康。以下是一些支持身心健康的想法，希望您能在此期間有所幫助。

記得吃飯、喝水，保持充足的睡眠。

這些基本的身體需求是自我保健的基石，但它們往往是我們在壓力時期最先忽視的事情。

嘗試在您的日常工作中建立一些社交聯繫。

最好不要等到悲傷或孤獨感襲來，因為有時這會讓你更難伸出援手。世界各地的人們都在尋找新的方式與朋友、家人，甚至遠距離不認識的人聯繫。

許多人發現活躍對他們的身心都有好處。

戶外運動，單獨或與您的家庭成員一起，可以是一種有效的放鬆方式，可以幫助對抗悲傷或焦慮的情緒。您也可以在自己的家中鍛煉，單獨或參加網上健身課程。

應對困難時期

如果您在悲傷、沮喪或焦慮的情緒中掙扎，請知道您並不孤單。有些人發現有助於應對這些感覺的一些工具包括：

- 引導式放鬆、冥想或正念練習。
- 做運動。
- 寫日記。
- 創造性表達，如唱歌或製作音樂、創造性寫作或創作藝術品。
- 休息一下不看新聞，減少您花在社交媒體上的時間。

心理和情感健康資源

還可以訪問 OHA 的[危機和創傷應對](#)資源頁面，獲得在大流行或危機應對期間需要支持的工人的資料和資源；以及 OHA 的[COVID-19 社區資源頁面](#)了解更多行為健康資源。

- [種族平等支援熱線](#)：為在精神和情感上受到種族主義影響的個人和家庭提供的同伴支持熱線。
- [安全 + 強大 \(Safe + Strong\) 的俄勒岡](#)：有關 COVID-19、情緒健康和俄勒岡社區資源的資料。
- 安全 + 強大 (Safe + Strong) 的[行為健康支持熱線](#)：1-800-923-HELP (4357)。呼叫者可以獲得免費的 24-7 情感支持和資源推薦給任何需要它的人。
- [如何在 COVID-19 大流行期間應對壓力和建立彈性](#)：疾病控制與預防中心 (CDC) 為醫護人員和急救人員提供的指南。
- [現在可以做什麼](#)：CDC 資料、故事和資源，可幫助您應對 COVID-19 大流行並保持彈性。
- [危機短訊熱線](#)：當有人遇到危機時，他們可以發短訊 OREGON 至 741741，與危機顧問聯絡，該顧問將幫助他們從激動的時刻轉為冷靜和平靜。該熱線將運作至 2022 年 5 月 31 日。
- [提示 NW](#)：一項公民志願者計劃，為悲劇倖存者提供情感支持，以減輕他們的直接痛苦並促進康復和康復。

保持知情、健康和安全

以下網站也是查找有關 COVID-19 病毒資料以及在此期間保持安全和健康的方法的好地方：

- [俄勒岡州 COVID 19 網站](#)。
- [美國疾病控制中心](#)。
- [世界衛生組織](#)。

索取無障礙文件：對於殘疾人士或說其他語言的非英語人士，OHA 可以提供其他格式的資料，例如：翻譯、大字體或盲文版本。請致電 1-971-673-2411、711 聽障專線 (TTY) 或電郵至 COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us 與健康資訊中心聯絡。