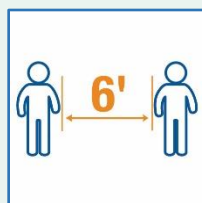


保持身体疏离同时的自我和社区照护

何为身体疏离？



身体疏离是指在您和与之不同住的人士之间保持至少 6 英尺的距离。**社交疏离**是身体疏离的另一个名称。

保持距离是保护我们社区中每个人免受 COVID-19 传播感染的重要方法。

如果我不能参加社区集会，该如何保持联系？

在经受压力的时期，相互支持很重要。应对这些情绪的一种方法是与您关心的人和关心您的人保持联系。

以下是一些保持身体疏离的同时保持联系的方法：

- 给您的朋友和家人发短信。
- 通过电话与别人聊天。
- 视频通话。
- 发送信件和贺卡。
- 询问人们的情况。
- 以虚拟方式共享照片。

这段时间我该怎么做才能保持自己的心理健康？

恐惧和担忧是人们在这段时间内经历的正常感觉。务必照顾好自己和他人。如果压力干扰了您的日常活动，请向您的医护人员寻求帮助。

您可以做以下的一些事情来帮助自己：

- 休息一下，不要总是看新闻。
- 做自己喜欢的事情。
- 深呼吸。
- 禅坐。
- 进行健康饮食。
- 定期运动和伸展。
- 保持充足的睡眠。
- 避免饮酒和其他药物。
- 抽空进行放松。
- 保持希望。
- 记住，再强烈的情感也会消退。



Oregon
Health
Authority

公共卫生部门

文件可访问性： 对于残疾人，或说英语以外的其它语言的人，OHA 可以提供其它格式的信息，例如其它语言版本、大号字体或者盲文。请致电 1-844-882-7889, 711 TTY, 或发送邮件至 OHA.ADAModifications@dhsosha.state.or.us, 联系 Mavel Morales。