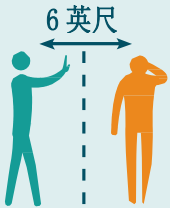


保持联系

同时保持身体距离



身体距离表示当我们离开家时，我们和其他人之间要保持六英尺的距离。我们也称此为“社交距离。”保持社交距离有助于减缓 COVID-19 的传播并保护我们的健康和社区。但是，这也会让我们感觉孤独。

如果您现在感到孤独，您并非只是独自一人！但是您知道孤独会影响您的健康吗？



孤独和您的健康

孤独可能会导致健康状况，例如：

- 糖尿病
- 心脏疾病
- 中风，以及
- 关节炎

它还会引发其他健康状况，例如：

- 抑郁
- 焦虑
- 免疫系统降低，以及
- 炎症增加。

与我们所爱的人保持联系有助于我们保持健康。制定计划以在保持身体距离的同时又保持身体健康是非常重要的。



制定计划并联系

列一个清单

家人、朋友和邻居会帮助您制定计划以保持安全、健康并保持社交联系。

您的计划可以列出人员和他们的联系信息。这将有助于您与所爱的人联系或获取食物、医药和其他居家用品的帮助。

相互支持

在经受压力的时期，相互支持很重要。

以下是一些保持身体距离时保持联系的方法：

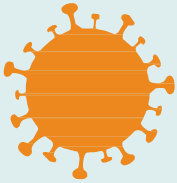
- **给他们打电话：**打电话是您人际关系中的日常部分。
- **写信：**发信或电子邮件分享您的感想。让他们知道您在挂念他们。
- **尝试视频通话：**如果可以，请使用 Skype、FaceTime 或 WhatsApp 之类的视频通话服务。
- **尝试文字短信：**与人单独联系。您也可以建立群聊，大家在一起讨论。



识别社区中的资源

社区资源列表可以帮助您获取信息、医疗服、支持和资源。以下是一些您可以找到社区资源的地方：

- 您的邻居可能会有网站或您可以加入的社交媒体的网页。这有助于您与邻居保持联系并获取信息和资源。
- 俄勒冈州的老齡化与残疾人资源联系部 (ADRC) 有训练有素的员工。他们会帮助您评估您的需求并帮助您与当地资源联系。访问网页 www.adrcforegon.org 或致电 1-855-ORE-ADRC (673-2372)。
- 2-1-1 有关于 COVID-19 和本地资源的最新信息。拨打 2-1-1 或访问网页 www.211info.org。
- 老年人孤独热线 (800-282-7035) 是一项州级服务，适用于任何感到孤独、孤立、抑郁或焦虑的老年人。打电话的人可以与训练有素的辅导员交谈。电话内容是保密的。访问网页 www.SeniorLonelinessLine.org。



关于 COVID-19

- **COVID-19 病毒于 2019 年 12 月在人群中首次发现。** 因为我们对此新病毒还知之甚少，健康专家甚感担忧。但是我们确实知道一些可以帮助我们保持安全的事情。

COVID-19 可以通过以下方式传播：

- 通过咳嗽和打喷嚏的空气
- 人与人之间的密切接触，例如触摸或握手，或
- 触摸带有病毒的物体或表面，然后触摸您的嘴、鼻子或眼睛。

您可以通过以下几种方法来减缓 COVID-19 的传播并保护自己：

- 经常用肥皂和水洗手。
- 避免触摸眼睛、鼻子和嘴巴。
- 避免与生病的人接触。生病时要留在家中。
- 咳嗽或打喷嚏时用肘部或面巾纸挡住。如果您咳嗽或打喷嚏时使用了面巾纸，咳嗽或打喷嚏后请即刻将面巾纸丢掉。
- 清洁和消毒您经常接触的物体和表面。

您可以在俄勒冈州卫生局 COVID-19 网页上找到关于 COVID-19 的最新信息：
<https://govstatus.egov.com/OR-OHA-COVID-19>。其他资源可在下面这个网站找到
<https://www.safestrongoregon.org/>。