

# 新型冠狀肺炎安心文宣(隔離/檢疫/健康自主管理-因應篇)

防疫已是全民運動，為控制疫情，降低可能的傳播風險，政府部門致力於檢疫/隔離，並要求落實自主健康管理措施，然而對正置身於這些處境的人來說，心理壓力並不小，以下重要資訊提供給你。

## ◎居家檢疫/隔離者可能會有的情緒

1. 驚慌、感到荒唐-覺得怎麼會是我
2. 煩燥、失落-需要安排很多的事情，改變原有計畫
3. 緊張、害怕-承受未知的焦慮(不知道跟確診者有多少接觸)

### 你可以...

1. 接受-調適突如其來的被隔離的事實(既來之則安之)
2. 轉念-需要好好照顧自己的情緒
3. 當過度被打擾時，可以關掉一些不必要的訊息

### 身邊的人可以做些什麼...

1. 詢問被隔離者需要的幫助
2. 關心被隔離者的心情
3. 給居家隔離者安靜的空間，不要追問八卦

## ◎當你突然多了「自主健康管理者」的身分後

1. 學業層面：詢問學校上課方式的調整(如考試、社團...)
2. 生理層面：早晚量體溫，身體是否有和健康的時候不一樣
3. 心理層面：一開始有些錯愕、不知道能做些什麼、在意別人的眼光、意外得到的假期、對於身體變化的擔心、怕傳染給別人的道德責任
4. 人際層面：與人面對面互動減少、可能會被他人詢問、發現新的人際互動方式

### 因應方式...

1. 調節身心：可以做自己喜歡做的事，能讓自己開心/放鬆的事，例如：運動、追劇、睡到自然醒。
2. 人際支持：找人說說自己的心情，可以使用電話、訊息、視訊的方式。親友間可以彼此關心。
3. 暫時不要接收過多疫情資訊，因為看越多會越焦慮，每天只觀看一小時的相關報導，且在睡前幾小時暫停接收。

文章摘自：

<https://www.facebook.com/107115407600331/photos/pb.107115407600331.-2207520000../114762640168941/?type=3&theater>