

# 【防疫期間安心宣導 Part1】



新型冠狀病毒(CoVID-19, 武漢肺炎)來襲, 全民工作、生活、心理均受到一定程度的影響; 輕度不影響日常功能者, 可採取自我照護之保健方法, 中重度影響者則須求助或轉介。以下心情平安符, 提供您參考, 除讓您增加紓壓保護力外, 亦得利用三點簡易評估, 協助判斷自身或單位同仁是否受中度以上的影響。

## 【面對疫情, 戒慎不恐懼—心情平安符】



### ○ 戒慎平安符

試著了解自己在這波疫情中最擔憂什麼? 為您的擔憂定名, 並且做出相應的風險管理, 例如: 擔憂自己健康狀態的人, 可以把焦點放在「增進自己健康」的方法, 像是在家適度運動、多喝水; 擔憂家人的話, 可聚焦在如何與「家人保持聯繫」, 問候報平安等。當不莫名擔憂時, 心情混亂性將可降低, 並提高掌控性與穩定性。

### ○ 感謝平安符

您能感覺到「戒慎」, 表示付出了一定的關注比例, 除了感謝已有的資源系統與支持外, 請好好感謝自己願意關注自身與家人、同仁甚至國人們的身心平安, 感謝能協助我們體悟到我們所擁有的, 感謝能讓我們覺知自身與外在的力量!

### ○ 小確幸平安符

如果休閒娛樂受到影響, 可思考其他替代的方式, 如: 玩桌遊或線上遊戲, 讓您與家人、好友仍能以不同的方式連結互動, 達到彼此支持與紓解壓力的效果。

## 【恐懼切莫自己扛—三不檢核速求援】



### ✘自我感覺不良好

自覺已經受到新型冠狀病毒影響身心的穩定，希望可以與專業人士傾訴，整理內在焦慮。

### ✘疫情畫面不間斷

即便手邊有正在進行的事務，但腦中時不時浮現許多和病毒相關或是負面的訊息、畫面，總是不斷在思索疫情氾濫，有種無法控制之感受。

### ✘日常生活不適應

明顯日常生活功能受到影響，例如：過度清潔已使手部出現皮膚問題，或因過度清潔影響其他作息時間；開始出現入睡障礙、睡眠品質降低、精神不濟；飲食忽然增多或是減少；注意力難以集中，致使工作時間不變，但工作效能大幅降低等。

如果您評估自己或他人有以上三不穩定其中之一，均可來電

**0800-028-885** 員工協助專線，進一步尋求專業人士的安心諮詢服務。

臺中市政府人事處員工協助專線協助您 **步步安心、步步健康！**



### ⚠注意 嚴重特殊傳染性肺炎（COVID-19，簡稱武漢肺炎）

通報定義：具有下列任一個條件

#### ◆發燒（ $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ）或急性呼吸道感染或肺炎

(1)發病前14日內曾去過中港澳、韓國、義大利或曾接觸來自該等國家有發燒或呼吸道症狀人士。

(2)發病前14日內曾經與出現症狀的極可能病例或確定病例有密切接觸。

#### ◆肺炎病人其職業為醫護工作人員或符合群聚現象

#### ◆無流行地區旅遊史，醫師已排除可能病因並高度懷疑之社區型肺炎



咳嗽戴口罩



肥皂勤洗手



少去醫院  
等人多場所