

管理围绕 COVID-19的焦虑



保持日常规律

尽可能坚持正常的活动：在往常的时间起床和睡觉，保持有规律的进餐时间，并根据需要进行调整（例如在家看YouTube视频做健身活动，而不是去健身房）。

限制媒体信息的接收

安排信息接收时间，而不要整天都在不断地接收新闻。从正确的来源获取事实：卑诗省疾病控制中心、菲沙卫生局、加拿大公共卫生局和世界卫生组织。



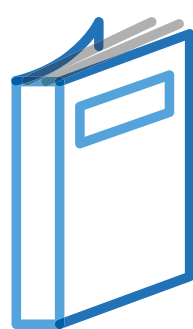
保持联系



在保持社交距离的情况下进行社交。电话、FaceTime和Skype依然是很好的联系方式。找到一些与COVID-19无关的事情来谈谈，以使自己在精神上放松一下。如果您感到焦虑并需要交谈，还可以使用每周7天、每天24小时开放的菲沙健康危机求助热线：(604) 951-8855，或免费长途电话1 (877) 820-7444。

呼吸新鲜空气

去散步、远足或骑车。到户外去有益于身心健康。



充分利用“停摆时间”

现在是时候清理壁橱、垃圾抽屉、车库角落、以及处理房屋/院落周围其他待办事项。享受一下清静时间，读本书和追看电影。

保持正确观点

专注于自己在抗击病毒传播中的作用（例如，正确洗手、咳嗽和打喷嚏时用肘部遮挡、身体不适时待在家里、以及保持社交距离），并且相信，公共卫生和政府官员正在他们的岗位上努力工作。



有关于COVID-19的非医学性疑问？

请致电1 (888) COVID19, 或发短信至 (604) 630-0300

了解更多信息和资源, 请访问

[FRASERHEALTH.CA/COVID19](https://fraserhealth.ca/covid19)