

# COVID-19에 대한 불안 관리



## 일상을 유지하세요

정상 활동을 가능한 한 바꾸지 않고 최대한 지키십시오. 평소와 같은 시간에 일어나고 잠이 들며, 정해진 식사 시간을 유지하고, 필요한 경우 조정하십시오(예: 체육관에 가는 대신 집에서 유튜브 비디오를 보며 운동하기).

## 정보 몰입 시간을 제한하세요

온종일 끊임없이 쏟아져 들어오는 뉴스에 파묻히는 대신 정보를 접하는 일정을 계획하십시오. 다음과 같이 올바른 출처에서 사실을 구하십시오: BC 질병 통제 센터(Centre for Disease Control), 프레이저 헬스(Fraser Health), 캐나다 공중 보건청(Public Health Agency of Canada), 세계 보건 기구(World Health Organization)



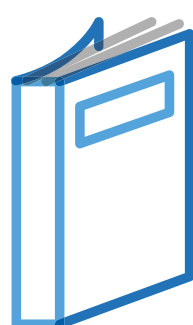
## 계속 연락하고 지내세요



사회적 거리 두기 중에도 사람들과 교제를 나누십시오. 전화, 페이스타임, 스카이프 등은 모두 아주 좋은 연결 수단입니다. 화제를 COVID-19 이외의 것으로 돌려 정신적 휴식 시간을 가지십시오. 연중무휴로 이용 가능한 프레이저 헬스 위기 상담 전화(Fraser Health Crisis Line)도 불안하거나 대화가 필요할 때 도움이 됩니다: (604) 951-8855 또는 무료전화 1 (877) 820-7444

## 바람 좀 쐬고 오세요

산책 또는 하이킹을 하거나 자전거를 타러 나가십시오. 밖에 나가는 것은 마음과 정신에 좋습니다.



## 여유 시간을 활용하세요

지금 저 옷장과 잡동사니 서랍, 차고 구석을 정리하고 그 외 집이나 마당 주위에서 할 일 목록에 적어놓은 것들에 달려들어 손볼 때입니다. 조용한 시간도 즐기고, 책을 읽고, 미웠던 영화도 감상하십시오.

## 균형 잡힌 관점을 유지하세요

바이러스 확산을 저지하는 개인적 노력(예: 적절한 손 씻기, 기침과 재채기는 소매에 하기, 몸이 안 좋을 때 집에 머물기, 사회적 거리 두기 실천하기)에 집중하는 한편 공중 보건 담당관과 정부 관리들도 열심히 그들의 소임을 다하고 있다고 신뢰하십시오.



COVID-19에 관하여 비의료적인 면에서 궁금한 점이 있으신가요?  
1 (888) COVID19로 전화하거나  
(604) 630-0300으로 문자를 보내십시오

추가 정보

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