



抗疫小錦囊

對嚴峻的疫情和不斷變更的檢疫安排，明白大家會感到煩擾、不安及無奈。以下為大家提供一些小貼士，希望能舒緩大家在未明朗的抗疫環境下所帶來的負面情緒，維持精神健康。

一般情況：

- 接納自己的負面情緒，嘗試選擇一個適合自己的減壓方法
- 保護自己，做好個人防疫措施及加強自身免疫力。例如：多進食高蛋白質及含維他命 C 的食物，有充足睡眠和休息
- 保持平和心情去適應及接收政府發出的防疫資訊
- 利用電話和科技產品與家人、親友或個案經理保持電話/視訊溝通，傾訴感受和表達情緒，互相作心靈上的支援
- 在家準備一些自我檢測的「快速抗原測試套裝」、個人防護及消毒物品(口罩、酒精搓手液或漂白水)及基本藥物(退燒止痛藥、喉糖、維他命 C 等)以作不時之需
*** 足夠便可，不用過份儲備 ***
- 接受自己不可以控制的事情，保持良好生活作息



心晴口訣

初起病徵不要慌，保持冷靜最要緊
病徵輕重分辨好，安待家中等安排
個人家居常整理，調節生活好模式
保持社交遠距離，朋友不要斷捨離
留意壓力的訊號，身心健康齊關注
了解資訊的準確，時刻警惕假新聞



最新資訊請瀏覽相關網頁

