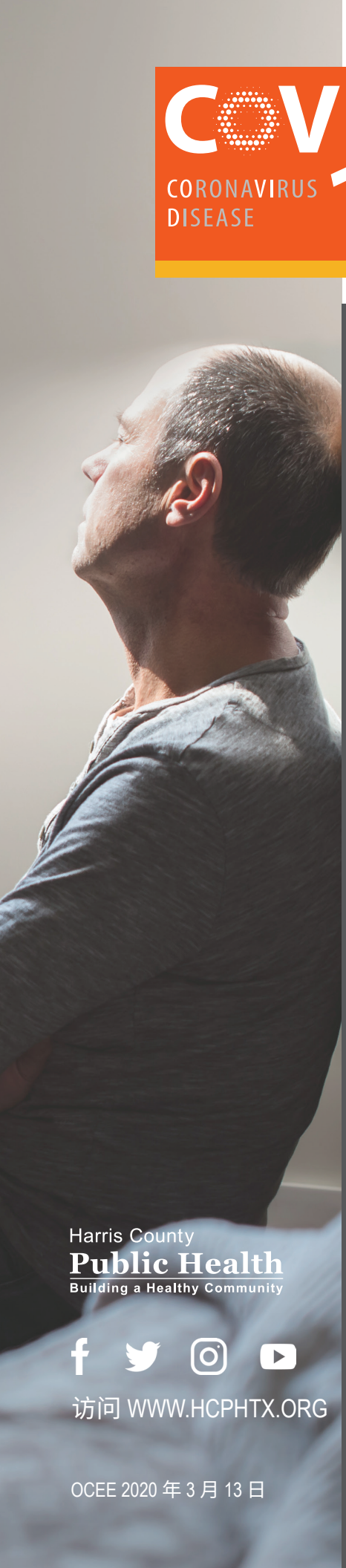
COVID 19
CORONAVIRUS DISEASE

应对压力



出现危机期间，感觉焦虑、困惑、害怕、悲伤或愤怒都是正常的情感。与自己的朋友和家长联系，与自己信任的人交流可以减轻这类情绪。如果有任何这样的情绪干扰了您的正常生活，请联系心理健康服务提供方。如果您遇到与新冠状病毒 (COVID-19) 有关的情绪困扰，请拨打灾难困扰帮助热线 1-800-985-5990。

之前有心理健康病症的人应继续执行其治疗方案。监测是否有任何新症状，与其心理健康服务提供方保持联系。

如果您必须留在家中，请保持健康的生活方式 - 包括健康的饮食、睡眠、运动，与您所关爱的人保持社交联系，通过电子邮件和电话与其他家人和朋友保持联系。

不要通过烟酒或其他药物安抚自己的情绪。如果您感觉无法承受，请与心理健康服务提供方交流。

从可靠的来源收集信息，这会有助于准确地评估您的风险，从而采取合理的预防措施。

- 疾病控制和预防中心
  www.cdc.gov/covid19
- Harris County Public Health（海瑞斯郡公共卫生局）
  (hcphtx.org/covid-19)
- Harris County Emergency（海瑞斯郡应急机构）(readyharris.org)
- Harris County Public Health Call Center
  （海瑞斯郡公共卫生局呼叫中心）(832) 927-7575
  周一到周五，上午 9:00 到下午 7:00

通过限制您和家人观看或收听让您不安的媒体报道来减少忧虑和烦躁。

继续利用您之前应对挑战行之有效的技能，如锻炼、冥想、与朋友和家人交谈。

Harris County
Public Health
Building a Healthy Community

访问 WWW.HCPHTX.ORG

OCEE 2020 年 3 月 13 日