Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.

American Red Cross

COVID-19 期间应对待在家里

地方和州官员有通过执行待在家里（有时也被称作在家更安全或在家避难）命令，以期减慢 2019 冠状病毒病（COVID-19）的传播。通过待在家中，我们可帮助使同一时间患病人数降到最低，保护有严重疾病的高危人群，避免给我们的医疗保健系统带来过大压力。

但不利影响是，待在家里可打乱我们的常规安排，使每日工作、照顾亲人等活动具有挑战性。这些变化，加上此次疾病的大范围流行，可使人们感觉压力大，害怕紧张。这些感觉都是正常的，而人们也一般会在度过艰难时期后恢复过来。

目前还没有可预防 COVID-19 的疫苗。预防疾病的最佳方法是避免暴露在这种病毒中。访问 CDC 的网站 cdc.gov/coronavirus，了解 COVID-19 症状以及您可能够采取哪些额外措施保护自己。使用这份建议表来帮助您在这个紧急情况下应对压力、支持他人。

待在家里是什么意思？

- 待在家里是指您待在家中，只在购买必要用品、造访医疗专业人士或发生紧急情况须离开时走出家门。
  - 如果您需要出门，戴上布制面罩，并且保持您与他人之间有 6 英尺的距离，做到保持身体距离。
  - 2 岁以下的幼儿、有呼吸困难的人，或者在没有帮助的情况下无法取下面罩的人均不宜佩戴布制面罩。关于布制面罩的详情可访问：cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html

您现在有这些感觉是正常的：

- 担心必要用品会用光。
- 焦虑，特别是对与亲人不在一起的焦虑。
- 关于您需要待在家里多久不确定。
- 担心您自己和他人的人身安全。
- 害怕会患病。
- 因无法履行工作、照顾孩子或照顾被扶养人等责任而感到内疚。
- 无聊或与世隔绝。
- 责备、担心或恐惧等想法。
- 担心收入损失。
- 害怕自己因患病而被冠以污名或贴标签。

美国国家红十字会版权所有 © 2020

应对建议

- 可借助视频电话、打电话、发短信或社交媒体与亲人**保持联系**。
- **一直从可信来源获得准确的最新信息**。避免传播恐惧或传闻的社交媒体账户和新闻媒体。
- **关注您的身体健康需求**和您亲人们的需求。多吃健康食物，多喝水。
- 除非您有疾病迹象或 COVID-19 的检测结果呈阳性，**多去外面锻炼身体，可以和宠物一起出去走走。在公共场所佩戴布制面罩，并且保持您与他人之间有 6 英尺的距离，做到保持身体距离。**
- **在脑海中构想并保留最好的可能结果**。列出您的个人强项清单，利用这些强项帮助您和他人在情绪上保持坚强。
- **如果您有宗教信仰，在家中舒适的环境下遵守宗教习俗**，使您在情绪上更强大。

帮助他人

- 主动联系**老年人或有慢性健康问题的人**，表示愿意为他们提供帮助。例如，表示愿意帮他们取杂货、药物和其他必要用品。定期通过打电话查看他们的情况。在递送用品时保持您与他们之间至少有 6 英尺的距离，做到保持身体距离，并且佩戴面罩。将物品放在门口，尽量不要进屋。
- 与您家**孩子**聊一聊，解释为什么会发生这种情况，可能会持续多久。交流使用的语言要正常，与您平常交流时的方式一致。发挥创造力，想一些需要花时间完成的有趣活动。继续规律的日程，设定恰当的限制，并在可能时依然遵守一般规则。
- 照顾好您的**宠物**，它们可成为您支持系统的基本组成部分。与人一样，宠物也会对它们周围环境和常规活动的变化做出反应，进而使它们的行为可能有变化。跟踪了解宠物的健康状况，尽您所能照顾好它们的需求。
- 友好对待可能没有支持系统或**被隔离**的人。在主动联系方面您可以做的事情可能有限，但一点点友好或许正是别人需要的。

其他资源

- **疾病控制中心**：cdc.gov/coronavirus
- **美国红十字会**：redcross.org/coronavirus
- **全国灾害困扰帮助热线（Disaster Distress Helpline）**：供遭受与 COVID-19 相关的情绪困扰的人使用。拨打 1-800-985-5990 或发送短信 **TalkWithUs** 至 66746，与关怀顾问交谈。TTY 1-800-846-8517。**讲西班牙语的人。**拨打 1-800-985-5990 后按“2”。若在 50 个州内，发送短信 Hablanos 至 66746。若在波多黎各，发送短信 Hablanos 至 1-787-339-2663
- 如果您感觉悲伤、沮丧、焦虑等**情绪过度强烈，难以承受**，或您觉得想伤害自己或他人，拨打 911 或全国预防自杀生命线 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)。
- 在 feedingamerica.org/find-your-local-foodbank **上寻找您当地的食物银行。**不同食物银行有不同的流程。先打电话了解您的食物银行的要求。
- **拨打 211 了解社区资源和推荐。**或访问全国 211 呼叫中心搜索网站，找到您附近的 211 信息和推荐中心。访问 auntbertha.com 了解其他当地资源。

美国国家红十字会版权所有 © 2020