

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## COVID-19 期間應對待在家裡

地方和州官員有通過執行待在家裡（有時也被稱作在家更安全、在家避難）命令，以期減慢 2019 冠狀病毒病（COVID-19）的傳播。通過待在家中，我們可幫助使同一時間患病人數降到最低，保護有嚴重疾病的高危人群，避免給我們的醫療保健系統帶來過大壓力。

但不利影響是，待在家裡可打亂我們的常規安排，使每日工作、照顧親人等活動具有挑戰性。這些變化，加上此次疾病的大範圍流行，可使人們感覺壓力大，害怕緊張。這些感覺都是正常的，而人們也一般會在度過艱難時期後恢復過來。

目前還沒有可預防 COVID-19 的疫苗。預防疾病的最佳方法是避免暴露在這種病毒中。訪問 CDC 的網站 [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)，瞭解 COVID-19 症狀以及您可能夠採取哪些額外措施保護自己。使用這份建議表來幫助您在這個緊急情況下應對壓力、支援他人。

### 待在家裡是什麼意思？

- 待在家裡是指您待在家中，只在購買必要用品、造訪醫療專業人士或發生緊急情況須離開時走出家門。
  - 如果您需要出門，戴上布製面罩，並且保持您與他人之間有 6 英尺的距離，做到保持身體距離。
  - 2 歲以下的幼兒、有呼吸困難的人，或者在沒有幫助的情況下無法取下面罩的人均不宜佩戴布制面罩。關於布制面罩的詳情可訪問：[cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)

### 您現在有這些感覺是正常的：

- 擔心必要用品會用光。
- 焦慮，特別是對與親人不在一起的焦慮。
- 關於您需要待在家裡多久不確定。
- 擔心您自己和他人的人身安全。
- 害怕會患病。
- 因無法履行工作、照顧孩子或照顧被扶養人等責任而感到內疚。
- 無聊或與世隔絕。
- 責備、擔心或恐懼等想法。
- 擔心收入損失。
- 害怕自己因患病而被冠以污名或貼標籤。

## 應對建議

- 可借助視頻電話、打電話、發簡訊或社交媒體與親人**保持聯絡**。
- 一直從可信來源獲得準確的**最新資訊**。避免傳播恐懼或傳聞的社交媒體帳戶和新聞媒體。
- **關注您的身體健康需求和您親人們的需求**。多吃健康食物，多喝水。
- 除非您有疾病跡象或 COVID-19 的檢測結果呈陽性，**多去外面鍛煉身體**，可以和寵物一起出去走走。在公共場所佩戴布製面罩，並且保持您與他人之間有 **6 英尺的距離**，做到保持身體距離。
- 在腦海中構想並保留最好的可能結果。列出您的個人強項清單，利用這些強項幫助您和他人**在情緒上保持堅強**。
- 如果您有宗教信仰，在家中舒適的環境下遵守宗教習俗，使您在情緒上更強大。

## 幫助他人

- 主動聯繫老年人或有慢性健康問題的人，表示願意為他們提供幫助。例如，表示願意幫他們取雜貨、藥物和其他必要用品。定期通過打電話查看他們的情況。在遞送用品時保持您與他們之間至少有 **6 英尺的距離**，做到保持身體距離，並且佩戴口罩。將物品放在門口，盡量不要進屋。
- 與您家**孩子**聊一聊，解釋為什麼會發生這種情況，可能會持續多久。交流使用的語言要正常，與您平常交流時的方式一致。發揮創造力，想一些需要花時間完成的有趣活動。繼續規律的日程，設定恰當的限制，並在可能時依然遵守一般規則。
- 照顧好您的**寵物**，它們可成為您支援系統的基本組成部分。與人一樣，寵物也會對它們周圍環境和常規活動的變化做出反應，進而使它們的行為可能有變化。跟蹤瞭解寵物的健康狀況，盡您所能照顧好它們的需求。
- 對可能沒有支援系統或**被隔離**的人表示友好。在主動聯繫方面您可以做的事情可能有限，但一點點友好或許正是別人需要的。

## 其他資源

- 疾病控制中心：[cdc.gov/coronavirus](https://cdc.gov/coronavirus)
- 美國紅十字會：[redcross.org/coronavirus](https://redcross.org/coronavirus)
- 全國**災害困擾幫助熱線 (Disaster Distress Helpline)**：供遭受與 COVID-19 相關的情緒困擾的人使用。撥打 1-800-985-5990 或發送簡訊 **TalkWithUs** 至 66746，與關懷顧問交談。TTY 1-800-846-8517。  
講西班牙語的人。撥打 1-800-985-5990 後按「2」。若在 50 個州內，發送短信 **Hablanos** 至 66746。若在波多黎各，發送短信 **Hablanos** 至 1-787-339-2663
- 如果您感覺悲傷、沮喪、焦慮等**情緒過度強烈**，難以承受，或您覺得想傷害自己或他人，撥打 911 或全國預防自殺生命線 1-800-273-TALK (1-800-273-8255)。
- 在 [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](https://feedingamerica.org/find-your-local-foodbank) 上尋找您當地的食物銀行。不同食物銀行有不同的流程。先打電話瞭解您的食物銀行的要求。
- 撥打 **211** 瞭解社區資源和推薦。或造訪全國 [211 呼叫中心搜索網站](https://211.org)，找到您附近的 211 資訊和推薦中心。造訪 [auntbertha.com](https://auntbertha.com) 瞭解其他當地資源。