

## 新型冠狀病毒肺炎疫情安心文宣

親愛的師長、職員工、同學大家好：

春節假期期間不間斷的網路社群媒體與新聞訊息，不斷傳播逐日增加的新型冠狀病毒肺炎疫情（嚴重特殊傳染性肺炎/中國武漢肺炎），包括疑似感染人數、確診人數、死亡人數，伴隨春節期間出國遊玩之後的自主隔離與口罩、乾洗手液等防疫用品缺貨與搶購的恐慌感，亞洲大學健康中心提供以下幾點建議，幫助你做好面對疫情的心理準備。

### ➤ 辨別心理不安與驚恐

面對新型冠狀病毒肺炎的生命安全威脅，引發心理不安是一種正常反應，若有過度心理不安，如無法放鬆、精神過度驚覺、突然驚慌、覺得人生無望，引發強烈心情低落時，若有上述症狀，應即時尋求協助。

### ➤ 緩和過度不安與焦慮

1. **減少訊息帶來心理負擔**，控制每天接受有關訊息的時間不超過一個小時，睡前不宜過份聽聞相關的訊息。
2. **不要只往壞處看**，避免沉浸在災難訊息，多多吸收客觀知識，了解新型冠狀病毒肺炎的性質、傳染方式、防治成效，才能合理判斷事情的嚴重性。
3. **深呼吸**，慢下來，做幾次深長腹式呼吸，深呼吸可以降低壓力，改善情緒。
4. **轉移注意力**，不要把注意力放在事情有多糟，而要**關心自己可以做些什麼**，可以打個電話給你的親人、朋友…，關心他們正在做什麼，支持別人也是一個幫助自己改善情緒的好方法。
5. **放鬆身心**，按個人的經驗和需要做各式各樣的運動或活動，以放鬆身心。

### ➤ 防疫工作，你我有責-做好健康自主管理、居家隔離的心理準備

1. 隔離不是監禁，是為了保護自己和保護心愛的家人與朋友，暫時性的等待 14 日，確認自己未被感染，不要自己嚇自己。
2. 隔離不代表就會染病，隔離就是讓自己阻斷傳染給他人或被他人傳染的風險。
3. 隔離不是天人永隔，還是可以隨時用通訊軟體和你的親朋好友互通訊息。
4. 不要覺得別人都對你另眼相看，標籤是別人貼的，你可以自己撕下來，你可以這樣想：要不是我的犧牲奉獻，忍受隔離的無聊，你還有機會享受自由與健康嗎？
5. 如果你不幸被隔離了，就當作是多放了個長假，好好休息與沉澱身心靈。
6. 不要怪罪你可能的傳染源，轉個念，大家互相打氣，一起度過隔離期間，互相謾罵，只會讓自己陷入更深的愁雲慘霧。

### ➤ 做好自我照顧-善用通訊軟體掌握正確疫情消息



學務處健康中心電話：(04)2332-3456 安心專線轉下列分機  
醫健學院分機 1745、1763、1768 管理學院分機 6285  
資電、人文學院分機 6269 創意設計學院分機 6267  
學生緊急信箱：[standbyyou@asia.edu.tw](mailto:standbyyou@asia.edu.tw)