

WE CAN HELP

FOR 配合防疫措施居家隔離、自主健康管理的你

&

想要了解真實經驗分享的你

國立臺南大學諮商與輔導學系碩士班
乎哩安心小組



我們是一群來自臺南大學諮商與輔導學系碩士班的學生，在配合政府及校方相對應的防疫措施之下，我們有了居家隔離及自主健康管理的經驗。健康地回到日常生活中的我們，希望此經驗能協助各方在對抗疫情的過程中，照顧到所有人的心情及處境。

3/11系上接獲通知，得知某位碩士班學生曾於公共活動中，與確診者出席同一場合，為求謹慎，校方採行超前部署，曾修習同一門課的學生以及教授，皆要進行自主健康管理，於是，我們開始了一段不同的學習生活。

*走過驚慌、無措，我們希望藉由諮商專業的知能與經驗的分享，
讓疫情之下的每一個人，更安心，更能支持彼此。*



居家隔離
宅起來~~~~~



開始居家隔離會發生什麼事？

以臺南市為例

- 收到衛生局通知（不論你在哪裡，馬上回家！）
- 警察與衛生所人員抵達你家
- 衛生所人員說明注意事項、提供防疫手機（不是每個縣市都有防疫包）
- 警察會用防疫手機定位，若定位偏移警察會找上門
- 社會局關懷電訪
- 如果有症狀，衛生所會派車到府接送到指定醫院就醫採檢
- 3/23居家隔離補助申請開跑 <https://www.mohw.gov.tw/cp-16-52315-1.html>



居家隔離者必須做的

- 禁止外出(留在家中與指定範圍)
- 早晚各量體溫一次並詳實記錄體溫及健康狀況
- 定時主動回報身體狀況(體溫、症狀)
- 若有症狀要立即回報
- 勤洗手並戴口罩





居家隔離者可能會有的情緒

- 驚愕、感到荒唐 - 覺得怎麼會是我
- 煩躁、失落 - 需要安排很多的事情，改變原有計畫
- 緊張、害怕 - 承受未知的焦慮(不知道跟確診者有多少接觸.....)

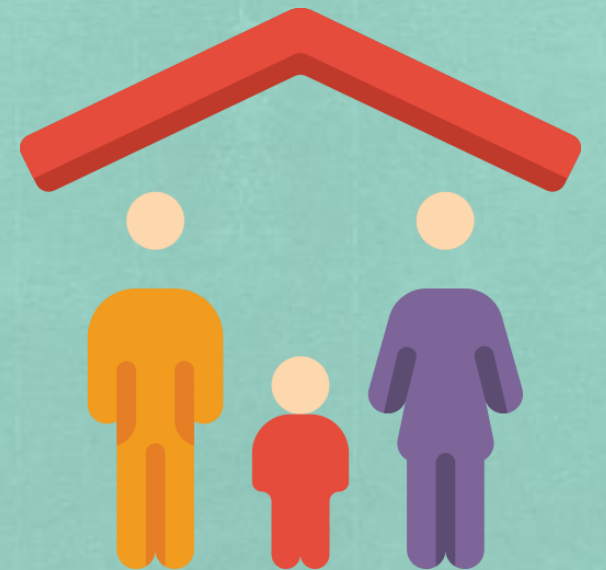


- 接受 - 調適突如其來的被隔離的事實(既來之則安之)
- 轉念 - 需要好好照顧自己的情緒
- 當過度被打擾時可以關掉一些不必要的訊息



與人同住者可以怎麼做

- 清楚地劃出獨立的活動空間
- 不共餐，自己獨立使用一副餐具，不分享口水
- 接觸過的物品與家人分開
- 垃圾獨立分裝
- 提醒與自己接觸過的人，請他們注意身體狀況





獨居者可以怎麼做

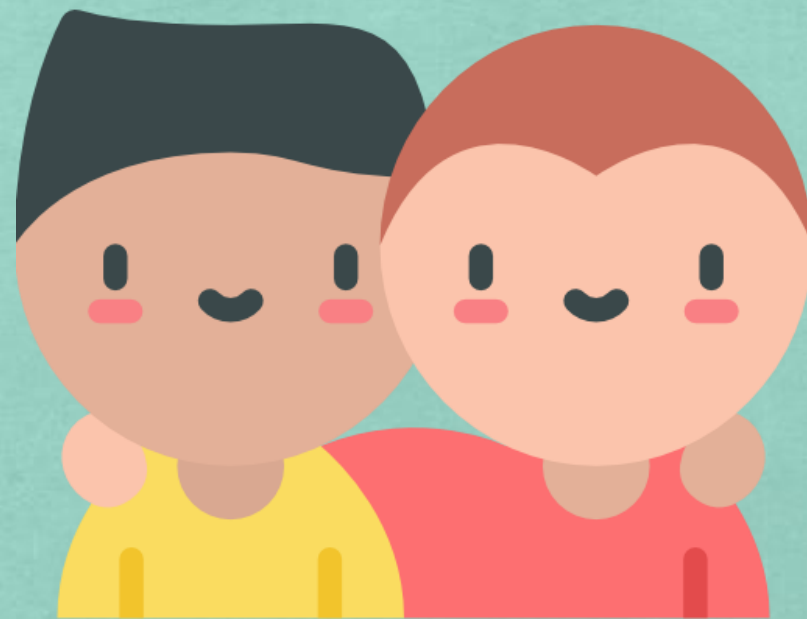


- 民政局、里長或學校會協助打理三餐
- 可以使用防疫手機與負責人員對話
(包含訂餐、垃圾處理)
- 垃圾獨立分裝
- 提醒與自己接觸過的人，請他們注意身體狀況



身邊的人可以做些什麼

- 詢問被隔離者需要的協助
- 關心被隔離者的心情
- 給居家隔離者安靜的空間，
毋需追問八卦





注意事項

- 按法令，違反居家隔離規定，逕自外出或搭乘大眾運輸工具者，將處以罰鍰。
- 誠實回報自己的狀態及遵守防疫規定也是保護自己及他人的方式。
- 正常作息、保持心情穩定，有助於提升免疫力。





小編Murmur



過了14天之後.....
你是不是發現自己
很會居家隔離呢?

~ 平安喜樂我的朋友 ~



自主健康管理
量起來~~~~~



Oops!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



間接接觸者



當你的身邊的人曾經接觸確診者，你可能會出現焦慮不安的情緒，你也許會開始思考我是否應該或是被人建議「自主健康管理」。



自主健康管理該做什麼？



你可以這樣做

自主健康管理是指盡量避免外出，
如需外出應全程佩戴外科口罩；
落實每日早晚各量一次體溫。



當你突然多了 「自主健康管理者」的身分後.....

- **工作層面：**詢問工作機構在工作上(上班、打工、實習等)的調整、擔心影響工作進度。
- **學業層面：**詢問學校上課方式的調整(考試、社團)。
- **生理層面：**早晚量體溫，身體是否有和健康的時候不一樣。



當你突然多了 「自主健康管理者」的身分後.....

- **心理層面：**一開始有些錯愕、不知道能做些什麼、在意別人的眼光、意外得到的假期、對於身體變化的擔心、怕傳染給別人的道德責任。
- **人際層面：**與人面對面互動減少、可能會被他人詢問、發現新的人際互動方式。



因應方式

- **調節身心：**可以做自己喜歡做的事，能讓自己開心、放鬆的事，例如：運動、追劇、睡到自然醒。
- **人際支持：**找人說說自己的心情，可以使用電話、訊息、視訊的方式。親友間也可以彼此關心。

隨時注意身體狀況，

有沒有發燒或呼吸道症狀！





因應方式

- 暫時不要接收過多疫情資訊，因為看越多會越焦慮，每天只觀看一小時的相關報導，且在睡前幾小時暫停接收。



如果你有多多的力氣

還可以成為居家隔離者的能量補給站!!



自主健康管理的正向意義

- 減少人際間的猜測，降低彼此對生病的焦慮
- 可以更關注自己的身心狀態
- 我們並非被病毒決定，而是為了保護自己及他人





小編Murmur



試試看自己煮個飯，不僅可以減少外出，也可以培養另一個興趣。

一時不知道做啥也沒關係，吸吸貓、玩玩狗、當個山頂洞人，人生很少機會能耍廢的那麼理所當然呢！