

## COVID-19 期間的預防措施

您被要求留在家中並保持社交距離。



- 除非要去雜貨店、藥房或加油站等必不可少的地方外，其餘時間都必須留在家中。



- 與他人保持六英尺的距離。在公共場所（包括散步或娛樂活動）時，戴上可以遮住口和鼻的口罩等。



- 不要聚會。



- 保持使用洗手液勤洗手，咳嗽和打噴嚏時用紙巾或內肘蓋住。

有關如何預防COVID-19的最新消息，請定期訪問 [www.bphc.org](http://www.bphc.org)。

## 您何時需要更多的支持？

您最了解自己。如果您或您最親近的人注意到您的症狀沒有好轉，或者您有其他不適反應，那麼可能是時候聯繫您的醫生或顧問了。您也可以聯繫下列任一資源。您並不孤單。

### 資源

有關為受社區暴力影響的青年和家庭提供危機應對服務的信息，請致電 **(617) 431-0125** 與波士頓社區創傷小組支持熱線聯繫。工作人員將在30分鐘內回復您的電話。

如果發生精神健康緊急情況，請致電 **(800) 981-HELP** 與BEST團隊聯繫

撒瑪利亞防止自殺求助熱線：打電話或編輯短信至 **(877) 870-HOPE (4673)**

家庭暴力：

全天候24小時安全鏈接熱線：**(877) 785-2020**

COVID-19 問題或其他城市服務請撥打 **311**

如有其他緊急情況，請撥打 **911**

波士頓公共衛生委員會

1010 Massachusetts Ave, Boston, MA 02118



打造一個健康的波士頓  
市長 Martin J. Walsh

## COVID-19 期間 創傷後治愈



[WWW.BPHC.ORG](http://WWW.BPHC.ORG)

# 什麼是創傷?

創傷是一個可怕的事件或情況的結果。這是個人或社區經歷的對身體或情感有害或威脅生命的事件或一系列事件的一種反應。當該有害事件取代您的應對能力時，就會發生創傷。例如，您目睹或經歷周邊的暴力事件、嚴重事故或，親人的突然死亡，均可能會造成創傷。

## 常見的創傷反應

隨著時間的推移，創傷會以不同的方式影響我們。它會使我們感到不安全、焦慮或不喜歡自己。有時它甚至會讓我們想起過去的糟糕經歷。

您如何應對創傷是個人的問題。經歷創傷事件後，您可能會經受一系列的身體和情感反應。但是，對於大多數人來說，隨著時間的流逝，這些感覺會越來越少。

儘管每個人的反應都不同，下列是一些您可能會遇到的一些常見的反應。

- 睡眠問題
- 食慾變化
- 感到疲勞或煩躁
- 做惡夢
- 感到緊張
- 感到“麻木”或完全沒有感覺
- 感覺“緊張”或需要隨時檢查您周圍的情況
- 需要讓親人靠近你
- 有“閃回”-在腦海中看到創傷的重演

### 獲得足夠的睡眠

即使您難以入睡，晚上躺下休息也是個好主意。嘗試抵制飲酒或服藥以幫助您入睡。如果幾天后您仍然無法入睡，請致電您的醫生或顧問。

### 養成規律的生活習慣

為自己設置一個有規律的生活很重要。例行活動會讓您有平衡感。

### 善待自己

發生創傷事件後，為所發生的事情感到羞恥或自責是正常的。但是，嘗試放鬆自己。謹記，有這些想法是正常的。

### 有意識的關注媒體

可以從新聞中得到休息，請注意我們分享或發布的內容。嘗試在保持知情權與允許自己不閱讀或觀看令人沮喪和心煩意亂的媒體的平衡之間取得平衡。

## 開始治療創傷後遺症的方式

在發生創傷事件的幾天和幾週內，您可以做很多事情來幫助自己感覺更好。您可以做的最重要的事情之一就是照顧好自己。一些可能有幫助的事情包括：

### 與家人和朋友共度時光

COVID-19期間的保持社交距離不應阻止您與親人的聯繫。在您的日程安排中騰出時間與他們發短信，通電話或視頻聊天。讓他們知道與他們交談時有幫助的。如果可能，請定期與家人和朋友進行視頻聊天。您可以在WhatsApp、Facetime、Google Hangout、Skype和Zoom等平台上找到與家人和朋友進行視頻聊天的免費選項。如果您不可以進行視頻聊天，打電話也可以。在您無法與住在家裡的人以外的朋友保持親密的身體接觸的時候，您仍然可以找到方法來分享您的愛。

### 聯繫您的醫生或顧問

致電您的醫生或顧問，讓他們知道您的病情。他/她可能會給您一些建議。

### 照顧好您的身體

健康飲食，多喝開水，保持身體活躍將有助於您的身體保持強壯，並且能清潔您的身體系統。

**當您準備好的時候，就可以談論發生了什麼**  
當您準備就緒時，請致電您信任的人，例如神職人員，顧問或醫生。波士頓創傷諮詢服務熱線每週7天每天24小時提供免費和私人支持，方法是致電**(617) 431-0125**。