

# 新型冠状病毒肺炎 (COVID-19)

## 照顾好你的健康

应对COVID-19大流行可能会带来很大压力。

### COVID-19 压力源

COVID-19 压力源因人而异。其中包括：

- 应对瞬息万变的情况
- 惧怕疾病和隔离
- 需要采取预防措施——呆在家里，工作在家，践行身体距离等等
- 孤独
- 收入损失
- 基本必需品短缺



### 压力症状

躯体  
症状:



- 肌肉紧张或疼痛 头痛
- 睡眠障碍
- 消化紊乱 - 恶心、便秘或食欲不振
- 心跳加快

情绪  
症状:



注意力不集中



紧张或焦虑



愤怒或攻击性增加



易怒



悲伤

### 在COVID-19大流行期间应对压力

您可以采取以下措施，减轻压力:

- 从收听、观看或阅读有关 COVID-19 的信息，包括查看社交媒体当中，抽出时间休息。
- 关注 COVID-19 的事实，了解自己和您所关心的人面临的风险。
- 将事实与谣言分开。从可靠的来源收集信息。
- 让自己保持健康。良好睡眠，健康饮食，积极运动。
- 练习积极思考。
- 计划您的一天，安排任务的优先级。对您所做的决定感到满意。
- 从事自己喜欢的活动-保持兴奋和娱乐。
- 与您信任的人交谈，分享您的担忧和感受。



如果压力继续妨碍您的日常活动，  
和您的医生聊一聊。

此信息图仅用于教育目的，在发布时是正确的。它不是专业医疗建议的替代物。如果您对信息图中的任何主题有任何疑问或疑虑，请咨询您的医疗专业人员。