

感染性疾患流行時のストレスに対処する

精神衛生課では当郡の各家庭、友人、同僚の方々の福祉をサポートします。感染症流行についてのニュースを耳にしたり、読んだり、映像を見たりすると、心配になりストレスの兆候を示すようになる場合があります。これはその流行がお住まいの地域からは離れた場所で起きているもので、あなたが感染する確率は低い、またはそのリスクはない場合であってさえもです。そうしたストレスの兆候は正常であり、特に流行の発生している地域に愛する人たちが居るような人の場合はなお一層ありがちなことです。感染症が流行している間は、皆さんご自身の身体と精神の健康に気を配り、また、そのような状況に会われている人々に対して思いやるようにしてください。

精神的苦痛に対処するためにあなたにできること

1. 自分のストレスを管理する

- 常に情報の把握に努めます。地域の状況についての最新情報を得られる信頼できる情報源を参照します。
- 自分の個人的強みに集中し続けます。
- 日常の行動を維持します。
- リラックスし休息する時間を取ります。

2. 情報を把握し、家族には情報を知らせる

- お住まいの地域での医療および精神衛生のリソースに精通するようにします。リソース／教育のための地域社会の会合に出かけます。
- 感染症についての未確認情報の共有は避け、不必要に恐れやパニックを生じさせないようにします。
- 子供には年相応の率直な情報を与え、自分は常に冷静でいること。子供はあなたの感じることを感じるものです。

3. 地域社会と接続する

- 家族や友人との連絡を維持します。
- 地域のコミュニティや宗教者グループに参加します。
- 家族や友人、仕事仲間、聖職者からの助けを受け入れます。
- あなたの助けを必要としているかもしれない特別なニーズのある隣近所の人や友人に手を差し伸べます。

4. 手を差し伸べ助ける

- 流行に冒された人を知っている場合、電話して様子を尋ねます。その人のプライバシーを守ることを忘れないでください。
- 社会距離戦略（自主的な隔離）の実践を求められている人々に対するいやりの行動を考えてください。例えば、食事を届けたり、宿題を戸口に置いておくことを申し出たり。
- 最寄りの慈善事業や組織を探し、奉仕活動を行います。
- あなたと共に参加するよう友人や家族の者に勧めます。

5. 思いやる

- 外見またはその人たちまたはその人たちの家族の出身地を理由として、罹患していることを責めたり、罹患しているものと決めつけたりはしないこと。
- 感染性疾患はいかなる人種または民族にも関連するものではありません。人種差別や外国人嫌悪を助長するような誤ったうわさやマイナスの固定観念を耳にした場合は、思いやりの気持ちを声に出しましょう。

あなたまたは愛する人がうまく対処できないような場合には、専門家の助けを求めることを考えてください。



積極的であること！

1. 信頼できる情報源から常に情報を把握しておきます。
2. 友人、家族、地域社会のグループとの連絡を常に維持します。
3. 信頼できる団体に時間やリソースを奉仕・寄与して、困っている他の人々を助けます。
4. 前向きな態度と物の見方を保ちます。

リソース

ロサンゼルス郡

精神衛生課

アクセス・センター24 時間年中無休

ヘルプライン

(800) 854-7771

(562) 651-2549 聴覚障害者対応通信

装置／テレタイプ

<https://dmh.lacounty.gov>

ロサンゼルス郡

公衆衛生課：

publichealth.lacounty.gov

又は 211 番にダイヤルでお問い合わせ