



## ▶▶ 공공장소에 필수적으로 가야 할 때 두려움과 불안을 완화하기

지역사회가 새로운 COVID-19 바이러스와 싸우는 가운데, 식료품을 얻거나 처방전을 받거나 혹은 일하러 가는 것과 같은 필수적인 일들을 수행하기 위해 집을 나설 때, 언제 그리고 어떻게 집을 나서야 할지 파악하는 것은 불안감을 유발할 수 있습니다. 다행히도 많은 식료품 가게들과 기타 필수 비즈니스들은 이제 효율적인 온라인 주문, 배달, 및 커브 사이드 픽업을 제공합니다. 또한 당신은 담당 의사에게 처방전 갱신 사이의 기간을 길게 해달라고 요청할 수 있습니다. 이러한 조정에도 불구하고 어떤 경우에는 여전히 당신이 집밖으로 나가야 할 수 있습니다.

### 다음은 공공 장소에서 쇼핑할 때 두려움과 불안을 완화하는데 도움이 되는 몇 가지 예방 조치들입니다:

- 일회용 또는 세탁 가능한 장갑을 착용하십시오.
- 다른 쇼핑객으로부터 최대한 넓은 거리를 유지하십시오.
- 쇼핑 카트 혹은 장바구니를 사용하기 전에 손잡이를 닦거나 카트와 바구니 손잡이가 소독되었는지 확인하십시오.
- 효율적으로 하십시오: 구매할 물건들의 목록을 가져가고 다른 사람들과의 대화와 접촉을 최소화하십시오.
- 주변 사람들을 부드럽게 바라보십시오. 얼굴 커버를 하더라도 미소와 친절한 시선은 느낄 수 있습니다.
- 바이러스는 표면에서 표면으로 확산 될 수 있기 때문에, 당신이 만지는 것들을 조심하고 집에 도착하면 철저히 손을 씻어야 합니다.
- 구매하려는 물건들에만 손을 대십시오.
- 가능하면, 미리 계획하고 충분히 구입해서 장보러 나가는 횟수를 줄이십시오. 그리고 당신이 장보러 나갈 때, 두세 주 이상 지속하기에 충분한 음식이나 용품을 구입하십시오.
- 당신이 약을 받으러 갈 때, 담당 의료진에게 60일이나 30일 보다는 90일 사용 분량의 약을 처방받을 수 있는지 문의하십시오. 그리고 가능하다면, 약국의 배달 서비스나 드라이브스루 방식을 이용하십시오.
- 손을 씻고, 신발을 벗고, 옷을 갈아 입으십시오.

COVID-19 발발 동안 공공 장소에 나가는 것은 정신적으로 부담이 될 수 있습니다; 당신이 즐기는 활동을 함으로써 긴장을 풀고 스트레스를 떨쳐버릴 수 있는 방법을 찾으십시오.

공공 장소에 사소한 일들을 처리하러 나가는 것과 마찬가지로, 전염병이 퍼진 가운데 일하러 나가는 것은 당신의 정신 건강을 마모시킬 수 있습니다. 우리가 이전에 안심하고 위안을 찾았던 공간이 위험하고 불편해 보일 수 있습니다. 정신적 피로를 인식하고 자신과 다른 사람에게 친절하게 대하는 시간을 갖도록 해야 합니다. 공공 장소에서 쇼핑을 위한 동일한 예방 조치는 직장에서의 불안을 완화하는데 똑같이 활용될 수 있는데, 예를 들면 다른 사람들과의 안전 거리를 유지하고, 보호 장비를 착용하고, 사용 전후에 표면을 닦는 것과 같은 일들입니다. 직장 환경에서 한가지 더 추가되는 적응 사항은 동료들과의 관계입니다. 다른 동료들의 부재를 느끼는 것은 새로운 환경에서 일에 적응하는 것 만큼이나 어려울 수 있습니다.

**기억하십시오:** 직장에서 안전하지 않거나 불편함을 느끼는 경우 상사에게 말하십시오. 함께 당신은 스트레스를 줄이기 위해 대안이나 방도를 마련 할 수 있습니다.

**도움은 24/7 가능합니다: 만약 당신 혹은 당신이 아는 사람이 COVID-19 으로 인한 스트레스를 대처하는데 힘들어하고 있다면, 로스앤젤레스 정신 건강국 (LACDMH) 헬프라인 1-800-854-7771 에 전화하거나 텍스트 "LA" 741741 로 문자하십시오.**

### LACDMH 는 다음 중 어떤 상황이 적용되든지 당신을 돕기 위해 존재합니다:

- 고립된 느낌이나 초조함, 두려움 및/또는 우울함을 느끼고, 그러한 증상이 악화되거나 혹은 조절이 되지 않습니다.
- 두려움이나 고립으로 인해 심각하게 우울한 생각을 하게 되고, 당신 자신이 의도적 혹은 실수로 본인 또는 다른 사람을 해칠까 염려됩니다.
- 가정 폭력으로 당신 및/또는 자녀들의 안전과 복지가 위험에 처한 관계에 있습니다.
- 당신이 아는 사람이 해를 입거나 방치되고 있습니다.