



▶▶ 缓解在公共场合进行必要旅行时的恐惧和焦虑

当社区在对抗新型冠状病毒（COVID-19）时，找出如何以及何时离开家去从事重要的业务（如购买杂货、取处方药或去工作）可能会引起焦虑。幸运的是，许多杂货店和其它基本业务现在有高效的在线订购，交货和路边取货服务。你也可以要求医生增加处方续期之间的时间。尽管如此，你可能会发现你仍然需要在某些情况下离开家。

以下是一些预防措施，可以帮助缓解在公共场合购物时的恐惧和焦虑：

- 戴上防护面罩，并酌情戴上一次性或可清洗手套。
- 与其他购物者保持尽可能远的距离。
- 在使用购物车或购物篮之前，请擦拭手柄，或确保购物车和购物篮手柄已消毒。
- 提高效率：将购买物品事先列表，并尽量减少与他人的对话和联系。
- 善意面对你周围的人。微笑和亲切的眼神甚至可以通过面罩感受到。
- 由于病毒可能在物体表面传播，请谨慎触摸商品表面，回家后彻底洗手。
- 仅接触你打算购买的物品。
- 尽可能提前计划，减少去商店的次数。当你外出购物时，尽量购买可以持续几个星期的食物或用品。
- 关于拿药，咨询你的医疗保健提供者可不可以一次拿90天而非60天或30天的药。如果有可能，请选择药房的送药上门服务或不需下车的取药服务。
- 勤洗手，换鞋和换衣服。

在疫情期间外出去公共场可能造成精神压力；可以通过做你喜欢的活动来放松和减压。

类似于在公共场合跑腿，在疫情流行期间上班也会影响你的心理健康。我们以前觉得令人放心和安慰的地方现在可能看起来危险和不舒服。我们会感到精神疲劳，花些时间善待自己和他人。在公众中购物时采取的预防措施同样可以用于缓解工作环境中的焦虑，例如与其他人保持安全距离，佩戴防护装备和在使用办公用品前后擦拭其表面。工作环境的一个补充调整包括我们与同事的关系。适应其他同事的缺席可能和适应全新的环境一样困难。

请记住：如果你在工作场所感到不安全或不舒服，请与你的主管交谈。你们可以一起做出其它选择以减少压力。

24小时求助热线：如果你或你认识的人难以应对新冠疫情的额外压力，请致电洛杉矶县精神卫生部门 (LACDMH) 救助热线 1-800-854-7771 或发短信“LA”到 741741。

洛杉矶县精神卫生部门可为以下情况提供帮助：

- 你感到孤立，焦虑，恐惧和/或抑郁，你的症状恶化或变得无法控制。
- 你发现自己由于恐惧和/或孤立而有严重的抑郁想法，你害怕自己会有意无意地伤害自己或他人。
- 你处在一个家庭暴力的关系当中，你和/或家中小孩的安全和福祉因此受到威胁。
- 你认识的人正在受到伤害或忽视。