

疫情发生或遭受疫情威胁时， 该做什么与不该做什么

当 2020 年上半年的新冠肺炎疫情迅速升级为全球大流行病时，我们中的许多人都是首次面临艰难的选择，在现实生活的紧急情况下，该如何安全有效地度过一生。

大流行病、流行病和疾病的爆发不仅影响我们的身心健康，同时也对供应链、服务、公共基础设施和医疗保健系统带来直接且长远的冲击。

下面一些技巧可以帮助您了解在这种情况下该做什么和不该做什么，同时我们还提供了一些资源，您可以利用这些资源尽可能地了解情况。

需要做的

- 未雨绸缪。确保家中每位成员了解如何保持健康、如何获取知情权，以及如何联络他人。
- 从世界卫生组织等可靠来源收集相关信息。
- 了解最新信息并保持冷静。
- 为应对无法外出的情况，请确保您有足够的食物、水和医疗用品（包括处方药），可以维持数日的生活。这可以视为应急包。
- 创建重要联系人及电话号码清单（家人、朋友、家庭医生、学校、紧急服务等）。
- 具有集体意识。（在确保自身安全的情况下）查看哪些人可能需要帮助。在突发公共卫生事件中，那些坚不可摧、联系紧密的社区扮演着重要角色。
- 关爱自己。尽量保持营养均衡、适度锻炼和充足的休息。

不要做的

- 不要恐慌
- 除非您的手很干净, 而且没有触摸过公共物品, 否则不要触碰自己的脸
- 除了家人, 避免不必要的社交接触
- 不要喝别人喝过的饮料或吃别人吃过的食物
- 不要全盘接受每一个社交媒体上的故事、谣言和信息更新
- 不要过度沉溺于全天候的新闻播报

媒体信息和接触程度

最后这 2 点非常重要。随着危机蔓延, 您可能会严重依赖传统媒体和社交媒体渠道来获取最新信息。

然而, 不断接触到紧急情况或危机的悲痛细节可能会带来破坏性的心理影响。如果您接触的媒体更倾向于播报夸张和耸人听闻的言论, 那么您的恐惧和担忧就有可能加剧。尽可能留意媒体信息对您的情绪和心理健康产生的潜在影响。

了解事实

在任何类型的大流行病或流行病发生期间, 请不要恐慌。了解事实, 制定计划, 为促进健康做出明智选择。[世界卫生组织](#) (World Health Organization, WHO) 和当地卫生部门是两个重要资源。

在您需要时为您提供关键支持

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, 获取更多关键支持资源和信息。

