

# COVID-19 安心防疫宣導

松山工農輔導室製作 109.3.12

面對近期疫情的影響，大家的心情也會跟著起伏，變得容易擔心焦慮，這都是正常的現象。

不過，面對疫情的長期抗戰，除了身體、環境的防護措施需要確實，好好地照顧情緒，穩定心理狀態，對身體的免疫系統也會有幫助喔！

## 松農防疫安心妙招 SAIHS

### **S**elf-care 自我照護

面對疫情，你可能會感到擔心、焦慮、胃口改變，甚至影響睡眠等身心反應，這都是正常的反應。

### **A**ction 確實防疫

避免到人多的場合，勤洗手、必要時戴口罩；並敬請配合校園相關防疫措施。

### **I**nsight 明辨消息

面對紛亂的疫情訊息，請區分哪些是他人假造的、哪些是自我想像的、哪些是事實。若仍有情緒，請嘗試做些平常喜歡的紓壓方法 ex.聽音樂。

### **H**ealth 保持健康

充分睡眠、飲食均衡並適時運動，增強個人免疫力，保持好心情。

### **S**earch 適時求助

若你妳的情緒已經影響生活，請洽松農輔導室(02)2758-0398。

