

防控新冠病毒健康教育核心信息

大众心理健康防护

1. 正视疫情

不信谣、不传谣，查看权威疫情消息每日<1 小时，与充满正能量的人在一起。

2. 做好防护

戴好口罩，勤洗手，居室保持清洁，经常开窗通风。

3. 科学减压

用舒缓的音乐、深呼吸等安抚自己心灵，利用撕纸、写日记、唱歌等宣泄焦虑。主动向亲友、同事、邻居等表达善意，让自己不感到空虚寂寞。

4. 规律生活

均衡饮食、居家锻炼！不“耗竭式”玩乐，避免过度工作或过分劳累。保障充足睡眠，睡前避免喝酒、刷手机。

5. 力所能及

在自己能力范围内做些事情，如劝说朋友家人不要外出，做好洗手、戴口罩等。

6. 播种希望

告诉自己，国家一直在积极应对，正能量的事迹和信息不断涌现，大家齐心协力肯定会早日战胜疫情。

深圳市健康教育与促进中心 深圳市康宁医院编

2020 年 2 月 6 日