

## 嚴重特殊傳染性肺炎(武漢肺炎)安心宣導

2020.2.6

自 2019 年 12 月 1 日的首例個案開始，目前仍持續漫延的武漢肺炎(亦稱之為 [新型冠狀病毒肺炎])疫情，隨著台灣也出現 11 例的感染個案，陸續出現包括口罩、酒精等各種醫療資源的搶購亂象，顯現社會大眾對於疫情焦慮不安的心情。當國內發生重大社會事件時，我們的擔心、緊張是正常的，但如果這樣的感覺持續很長一段時間，甚至影響了日常生活，不只對事件本身沒有幫助，反而會造成負向的效果。所以，面對社會的重大事件，每個人都應該好好安頓自己的身心靈，切勿過度恐慌。

目前行政院疾病管制署呼籲一般健康民眾不須戴口罩、在戶外活動時也不須戴口罩，但出入醫療院所及人多的密閉空間時，可考慮戴口罩，此外，應落實肥皂勤洗手、減少觸摸眼鼻口，並做好咳嗽禮節，避免接觸有急性呼吸道感染症患者等。

有關疫情資訊可查詢衛生福利部疾病管制署：<https://www.cdc.gov.tw/>，同學們有任何疑問，也可以打疾管署的免費電話 1922 詢問。請大家聽見、看見任何資訊，務必先查實、確認，避免不必要的恐慌。

如果面對疫情，你(妳)出現焦慮不安的心情時，學生諮商中心提供幾點建議，幫助妳(你)安頓自己的身心：

1. 暫停接收過多資訊，將注意力轉移至當下可做的事。觀看訊息時，多吸收客觀資訊，減少災難性的訊息。
2. 與親友互相關心、保持聯繫，透過彼此的關懷增加心靈的支持，也有機會能彼此表達內心感受、想法，抒發情緒與壓力。
3. 進行個人喜歡的興趣或活動，進行適量的運動，幫助放鬆身心。
4. 如需要專業的陪伴與心理諮商，可至自強樓五樓學生諮商中心，或來電 (02)8662-5854 預約晤談。