

# 大橋國小防疫安心文宣

## 防疫安心五字訣：「安、靜、能、繫、望」

近日疫情嚴重，除了要照顧身體的健康之外，心理的健康也很重要！注意看看自己是否也有下列的狀況：

1. 我覺得焦慮、擔心、難過、害怕、睡不著、不敢出門.....
2. 我會常常想到跟疫情有關的事情、很想一直看疫情相關新聞.....
3. 我會一直很擔心自己或家人生病.....

如果你有上面這些反應，都是**很正常**的！這些反應可能會持續幾天，所以我們可以做下面的這些事情來讓自己感覺好一點，也請記得「**安、靜、能、繫、望**」這五字口訣！



如果你過了一個**星期**還是難以緩和強烈情緒反應，可以找家長、老師或輔導室老師談談，也可以撥打**台南市衛生局安心專線 1925、張老師 1980、生命線 1995**。

※除了注意自身狀況外，也可以觀察身邊的人是否有需要協助，並把這些資訊告訴他！

校長賴銘傳  
輔導室

關心你 111.4.10