

코로나 바이러스 (COVID-19) 유행에 따른 스트레스 대처에 대해

○스트레스와 불안에 대해

감염의 확대로 스트레스를 느끼거나 당황하거나 분노가 치미 것은 자연스러운 것입니다.
끊임없이 감염 확대 뉴스를 접하고 있으면 누구나 불안해집니다. 사실과 소문을 구별 할 수 있도록
가와사키시와 후생 노동성 홈페이지 등을 확인하고 적절한 조치를 취할 수 있도록합니다.
우리가 먼저 할 수있는 “환기가 나빠” “사람이 조밀하게 모여 보내는 공간” “불특정 다수의 사람이
접촉 할 우려가 높은 장소” 를 피하는 것입니다.

○심신의 건강을 위해

충분한 수면과 균형 잡힌 식사, 규칙적인 생활을합니다.
자신의 몸을 지키고 가족 등 주위 사람의 도움을합니다. 돕는 것은 자신을 위해서라도 될 것입니다.
마음을 진정시키기 위해 담배 나 술 등에 의존하지 않도록합니다.
의료기관에서 진찰받거나 가까운 상담 기관 등에 상담 할 수도 있습니다.

○조금이라도 기분을 편하게하기 위해

전화 나 메일 등으로 신뢰하는 사람과 이야기하는 것으로, 마음이 편해집니다. 친구와 가족에게
연락하는 것도 좋습니다. 어려운 상황에서 자신의 감정과 잘 사귀어 가기 위해서 자신의 지금까지의
경험에서 마음을 편하게하는 데 도움이 된 것을 활용합니다.

○노력하고있는 사람들을 응원합니다

감염된 사람도 괴로워하고 있습니다. 감염된 사람은 지원, 동정심, 친절, 필요한 치료를받을 수
있습니다. 감염에서 회복 한 사람의 목소리, 회복을 지원 한 사람의 목소리, 거기에 공감 한 사람의
목소리에 귀를 기울입니다.
의료진 및 자원자 들이 당신의 소중한 사람의 안전을 보호하기 위해 노력하고 있습니다.