

# 新冠病毒（COVID-19）

## 关于应付流行病带来的压力

### ○关于压力和焦虑

感染的蔓延引致压力重，感到困惑和愤怒是正常和自然的。任何接触到感染传播新闻的人都会感到焦虑。

为了可以采取适当的措施，请关注市政府网站或厚生劳动省网站。以便分辨事实和谣言。

我们首先要做的事是避开“通风不良”，“人群聚集并在一起度过密集空间”和“接触不明人数的聚集这是风险非常高的场所”。

### ○为了身心健康

要有规律性的正常生活。保持睡眠充足，饮食平衡。

保护自己，并帮助您的家人和周围的人。为了保持镇定，请勿依赖烟草或酒精。如果您感到无法承受，可以去就近医疗机构咨询。

### ○为了使心情轻松一点

通过电话或电子邮件与可信赖的人交谈或与朋友、家人联系也是一种松弛心情的建议方式。

在困难的情况下活用自己曾经经历过的事例尝试来减轻重重的心情。

### ○去支持尽力而为的人

感染者在难受与痛苦中得到支持，同情，友善和必要的医疗照顾后。去倾听感染中恢复过来人的心声及支持恢复的人员的共感心声。

医治感染者和支持者的医疗专业人员正在努力尽善保护每个人的安全。