

COVID-19 最新消息

居家期间保持健康： 您必须了解的事项

居家防止新冠肺炎 (COVID-19) 传播，这是一项重要的公共卫生措施——但是对您的心理健康造成负面影响。在这个充满不确定性的时期，务必保持您的身体健康和心理健康。

保持健康小贴士：

- **保持互联：**手机和视频通话是保持与朋友和心爱之人联系的好方法。许多桌上游戏、派对游戏和其它游戏都可在在线玩，所以您无需离开家门就可以与亲友一起玩！
- **享受您的业余爱好——培养新的业余爱好：**现在是绝佳时机，可以学习如何织衣服，弹奏您家里放的旧吉他或钢琴，或者下载书籍到您的电子阅读器。开启一个新的解谜游戏、科学项目或“艺术与工艺”项目，让全家人都参与进来。
- **居家探索世界：**许多博物馆都提供老少皆宜的虚拟参观。观看世界各地的博物馆展览，探索动物园和水族馆（有现场摄像镜头）。
- **健康饮食：**由于去杂货店的次数变少，所以良好的营养是很重要的并且需要进行良好的规划。您每次去杂货店时，确保囤一些蛋白质含量高的食材（例如肉类或植物蛋白）和蔬菜（例如西兰花、菠菜和豆类）。用新鲜蔬菜来烹饪一些容易冷冻的食物，例如汤和炖锅菜，这是保持健康饮食的好方法。
- **适当运动：**体育活动是保持健康的好方法，能自然而然地提高免疫力，并释放出胺多酚来改善您的情绪。阿拉米达郡的居民可以进行户外锻炼，只要记住需要保持 6 英尺的身体距离——这包括每天散步或跑步。网上还有成百上千个关于锻炼的免费视频和教程。
- **尽可能放松：**确保您有一些可获取的事实数据和及时建议，以便让自己和心爱之人在新冠肺炎疫情期间保持安全。但也记得要确保让自己一有机会就放空，享受一些安静时光、放松、冥想或其它活动。太多未过滤的信息可能导致“信息过量”和内心焦虑。
- **创造例行事项：**在这个充满不确定性的时期，坚持做一些例行事项是保持正常感的重要方法。

请留意最新消息

如果您想要进一步了解 **COVID-19** 和阿拉米达郡居家防疫，请致电 **2-1-1** 寻求帮助，或者请访问 **acphd.org**。

查看和订阅公共卫生局的网站和社交媒体页面：

网站：<http://www.acphd.org>

Twitter: @Dare2BWell

