

# COVID-19 最新消息

## 居家防疫期間維持身體健康： 需知事項

居家防疫可防止 COVID-19 新冠病毒傳播；這是一項重要的公共衛生措施，但卻可能有害您的心理健康。在這個不確定的時期，務必維持身體健康和心理健康。

### 維持健康小貼士：

- **維持聯繫交流：**手機和視訊通話是與親友維持聯繫的好方法。線上有許多桌上遊戲、派對遊戲和其他遊戲供遊玩；您無需離開家門就可以與親友同享同樂！
- **享受您的業餘愛好 – 培養新的業餘愛好：**現在正是絕佳好時機，您可學習如何織衣服，彈奏您家中已有的舊吉他或鋼琴，或者下載書籍到您的電子閱讀器。全家人一起展開新的填字遊戲、研究科學項目，或共同創作美勞作品。
- **居家探索世界：**許多博物館都提供老少皆宜的虛擬參觀。觀看世界各地的博物館展覽，探索動物園和水族館（有現場攝像鏡頭）。
- **健康飲食：**由於較不常去雜貨店購物，所以良好的營養是很重要的並且需要進行良好的規劃。您每次去雜貨店時，確保儲備一些蛋白質含量高的食材（例如肉類或植物蛋白）和蔬菜（例如花椰菜、菠菜和豆類）。用新鮮蔬菜來烹飪一些容易冷凍的食物，例如湯和燉鍋菜，這是維持健康飲食的好方法。
- **適當運動：**體能活動是維持健康的好方法，能自然提高免疫力，並釋放出胺多酚來改善您的情緒。阿拉米達縣的居民可以到戶外運動，只要記住需要保持 6 英尺的身體距離（包含每天散步或跑步）。網上還有無數鍛煉身體的免費視訊和課程。
- **盡可能放鬆身心：**確保您取得事實數據和及時建議，讓自己和親人在新冠肺炎疫情期間維持安全。但也記得要確保讓自己有時間休息，享受一些安靜時光、放鬆、冥想，或從事其他活動。太多未過濾的資訊可能造成「信息過量」和內心焦慮。
- **建立固定作息：**在這個不確定性的時期，堅持固定作息是維持常態的重要方法。

### 掌握最新消息

如果您想要進一步了解 COVID-19 和阿拉米達縣居家防疫，請致電 2-1-1 尋求幫助，或者請訪問 [acphd.org](http://www.acphd.org)。

查看和訂閱公共衛生部的網站和社交媒體頁面：

網站: <http://www.acphd.org>

Twitter: @Dare2BWell

