

COVID-19 THÔNG TIN CẬP NHẬT

GIỮ SỨC KHỎE TRONG KHI TRÚ ẨN TẠI NHÀ: NHỮNG ĐIỀU QUÝ VỊ CẦN BIẾT

Ở nhà để ngăn chặn sự lây lan của COVID-19 là một biện pháp y tế công cộng quan trọng - nhưng điều này có thể gây tổn hại cho sức khỏe tâm thần của quý vị. Việc chăm sóc sức khỏe thể chất VÀ tinh thần của quý vị trong khoảng thời gian bất ổn này là rất quan trọng.

LỜI KHUYÊN ĐỂ LUÔN KHỎE MẠNH:

- **Hãy giữ kết nối:** Gọi điện thoại và gọi video là một cách tuyệt vời để kết nối với bạn bè và những người thân yêu. Nhiều trò chơi cờ bàn, trò chơi tiệc tùng, và nhiều trò chơi khác có sẵn trực tuyến để quý vị có thể chơi với gia đình và bạn bè mà không cần rời khỏi nhà!
- **Tận hưởng sở thích của quý vị - và chọn một số lựa chọn mới:** Bây giờ là thời gian tuyệt vời để học cách đàn, chơi chiếc guitar hoặc piano cũ mà quý vị có ở nhà hoặc tải sách về thiết bị đọc sách điện tử của quý vị. Thu hút toàn bộ gia đình tham gia bằng cách bắt đầu một tranh ghép mới, dự án khoa học hoặc dự án nghệ thuật và thủ công cùng nhau.
- **Khám phá mà không cần rời khỏi nhà:** Nhiều bảo tàng đang cung cấp các tour du lịch trực tuyến mà cư dân trẻ nhất và già nhất của chúng ta có thể thưởng thức. Xem các cuộc triển lãm tại các bảo tàng trên toàn thế giới, và khám phá sở thú và thủy cung với các cảnh quay camera trực tiếp.
- **Ăn uống lành mạnh:** Dinh dưỡng tốt là rất quan trọng và đòi hỏi việc lập kế hoạch thật tốt khi các chuyến đi đến cửa hàng tạp hóa ít thường xuyên hơn. Khi quý vị đi tới cửa hàng tạp hóa, hãy đảm bảo dự trữ các nguồn protein như thịt (hoặc protein từ thực vật) và rau, như bông cải xanh, rau bina và đậu. Sử dụng rau củ tươi để chuẩn bị các bữa ăn có thể trữ đông, chẳng hạn như súp và thịt hầm, là một cách tuyệt vời để duy trì chế độ ăn uống lành mạnh.
- **Tập thể dục:** Hoạt động thể chất là một cách tuyệt vời để giữ dáng, tăng cường miễn dịch một cách tự nhiên và giải phóng endorphin để cải thiện tâm trạng của quý vị. Cư dân của Quận Alameda có thể tập thể dục bên ngoài nếu đảm bảo chú ý đến việc cần duy trì 6 feet khoảng cách thân thể - điều này bao gồm việc đi bộ hoặc chạy bộ hàng ngày. Ngoài ra còn có hàng trăm video bài tập và các lớp học trực tuyến miễn phí.
- **Hãy ngắt kết nối bất cứ khi nào có thể:** Hãy chắc chắn rằng quý vị nắm được tình hình và nhận được các khuyến nghị kịp thời để giữ an toàn cho bản thân và những người thân yêu trong cuộc khủng hoảng Coronavirus. Nhưng cũng hãy nhớ đảm bảo quý vị tạo cho mình thời gian yên tĩnh, thư giãn, thiền định hoặc các hoạt động khác khi quý vị có thể. Quá nhiều thông tin chưa được lọc có thể dẫn đến 'quá tải thông tin' và bị căng thẳng từ bên trong.
- **Tạo lịch trình hoạt động:** Trong những thời điểm bất ổn, việc tuân thủ các thói quen là một cách quan trọng để duy trì cảm giác bình thường.

LUÔN CẬP NHẬT THÔNG TIN THƯỜNG XUYÊN

Nếu quý vị muốn tìm hiểu thêm về COVID-19 và việc trú ẩn tại nhà ở Quận Alameda, hãy gọi 2-1-1 để được giúp đỡ hoặc truy cập [acphd.org](http://www.acphd.org).

Kiểm tra và đăng ký theo dõi trang web Y Tế Công Cộng và các trang truyền thông xã hội:

Trang web: <http://www.acphd.org>

Twitter: @Dare2BWell

