

各位家長您好：

臺灣正在面對新型冠狀病毒肺炎的挑戰，全民對於疫情都抱持相當高度的關切與擔憂。在面對疫情過程中，除了對醫療防護的認知與落實外，在心理層面的關照更是抗疫工作不可或缺的。

請家長們務必照顧好自己，適時觀照自我身心狀況，盡量維持生活步調、覺察自我情緒，唯做好自我照顧才能有更大能量照顧他人，這是很重要的！面對疫情，我們一起加油！

安身

- ✓ 處在人口狹密處或有呼吸道症狀時須配戴口罩，如：公車、火車或醫院。
- ✓ 維持規律運動習慣及充足睡眠，提升免疫力。
- ✓ 使用肥皂勤洗手，避免以手直接接觸眼、口、鼻。
- ✓ 如常進行平日興趣與嗜好，如聽音樂、看書、跟寵物玩、和家人朋友聊天，讓自己體驗好的感覺，並保有控制感。

安心

- ✓ 正常作息、安定生活，避免重複過度觀看防疫新聞訊息。
- ✓ 轉移注意力至興趣或關心事物，做些讓心情放鬆平靜的活動，例如：運動、畫畫、聽音樂、閱讀、與寵物玩等。
- ✓ 和家人、朋友、老師聊聊，透過對話整理自己對此事件的理解與感受。

掌握正確資訊 (請參閱以下網站公告之資訊)

- ✓ 衛生福利部疾病管制署「嚴重特殊傳染性肺炎專區」。
- ✓ 教育部學校衛生資訊網「嚴重特殊傳染性肺炎專區」。
- ✓ 桃園市政府教育局「新型冠狀病毒防疫專區」
- ✓ 學校正式公告。

敬祝大家
平安健康

青埔國中關心您20200226