

5 心防護，把心守住

面對新型冠狀病毒肺炎，我們的心難免會感到不安，可能也會伴隨著某些身心反應，但除了擔心我們還可以做些什麼呢？「5 心防護」口訣幫助大家一起找回生活的安定感。

* 5 心防護口訣

放心:接收正確資訊很重要，避免過多訊息擾心情。

耐心:做好防護我最罩，勤洗手、戴口罩，環境清潔一定要。

安心:情緒安穩心安定，規律運動保健康。身體不適要就醫，作息正常是關鍵。

關心:表達感受不害怕，傾聽理解互打氣，關係連結勿中斷，彼此支持不孤單。

齊心:集體防疫有共識，多覺察，多警覺，互相合作齊協力。



掌握正確防疫資訊

1. 衛生福利部疾病管制署 <https://www.cdc.gov.tw/>
2. 教育部學校衛生資訊網 <https://cpd.moe.gov.tw/>
3. 免付費傳染病諮詢專線—1922



身為照顧者，可以如何照顧自己呢？

1. 突來的狀況難免帶來一些變動和不便，對您自己的生活也可能造成一些影響。記得關懷自己的身心狀況，並適度休息。
2. 陪伴者自己背後也要有支持的力量，例如透過親友或熟識的家長，可以抒發心情、相互支持打氣。
3. 若您感到情緒負荷過大，也可主動聯絡：06-2505013#5110，或致電 1925(依舊愛我)安心專線，全國家庭教育專線 4128185，尋求專業諮詢服務。

最後，若這些做法都無法舒緩您或孩子的狀況時，可以向**輔導室**或**專業諮商機構**尋求協助，讓我們來幫忙您。讓我們一起安心的度過這次疫情。

海佃國小 輔導室 關心您~

06-2505013#5110