



## Đối Phó với Sự Căng Thẳng Trong Lúc Bộc Phát Bệnh Truyền Nhiễm

Sở Y Tế Tâm Trí Hạt Santa Clara hỗ trợ sự an sinh của các gia đình, các bạn và đồng nghiệp trong quận hạt của chúng ta. Khi quý vị nghe, đọc, hoặc xem tin tức về sự bộc phát bệnh truyền nhiễm, quý vị cảm thấy lo sợ và căng thẳng tinh thần- ngay cả khi sự bộc phát bệnh ảnh hưởng những người ở cách xa nơi quý vị sinh sống, và nguy cơ nhiễm bệnh của quý vị rất thấp hoặc không có. Những dấu hiệu của sự căng thẳng tinh thần này là bình thường và dễ xảy ra với những người có thân nhân đang sống ở những nơi khác trên thế giới, bị ảnh hưởng của sự bộc phát bệnh. Trong thời gian có sự bộc phát bệnh truyền nhiễm, quý vị nên tự chăm lo sức khỏe về thể chất và tâm trí của bản thân, và ân cần hỗ trợ những người bị bệnh tùy theo tình hình.

### Hãy Chủ Động!

1. Cập nhật thông tin từ các nguồn tin có uy tín.
2. Giữ liên lạc với gia đình, các bạn, và các nhóm cộng đồng.
3. Giúp những người đang cần bằng cách làm việc thiện nguyện, cống hiến thời gian và nguồn hỗ trợ cho các tổ chức đáng tin cậy.
4. Duy trì thái độ tích cực

### Các Nguồn Hỗ Trợ:

**24/7 Trung Tâm Liên Lạc Sở Y Tế Tâm Trí :**  
**(800) 704-0900**

**Gửi Text Khi Khủng Hoảng: RENEW 741741**

**Đường Dây Nóng về Tự Tử và Khủng Hoảng 24/7:**  
**(855) 278-4204**

**Theo dõi và ghi danh với trang mạng Y Tế Công Cộng và các trang mạng truyền thông xã hội:**

Website: <http://sccphd.org/coronavirus>

Facebook: <https://www.facebook.com/sccpublichealth/>  
Instagram: @scc\_publichealth

## NHỮNG ĐIỀU CÓ THỂ LÀM ĐỂ ĐỐI PHÓ VỚI TÌNH TRẠNG LO BUỒN

### 1. Giảm Thiểu Sự Căng Thẳng Tinh Thần

- Cập nhật thông tin. Tìm các nguồn thông tin đáng tin cậy để biết thông tin mới nhất về tình hình tại địa phương.
- Chú trọng vào những điểm mạnh của bản thân.
- Duy trì các sinh hoạt thường lệ.
- Dành thời gian thư giãn và nghỉ.
- Nghỉ ở nhà nếu bị bệnh.

### 2. Cập nhật thông tin và phổ biến cho gia đình

- Tìm hiểu các nguồn cung cấp dịch vụ y khoa và sức khỏe tâm trí trong cộng đồng của quý vị.
- Tránh phổ biến tin tức chưa kiểm chứng về bệnh truyền nhiễm để không tạo ra những sự lo sợ và hoảng hốt không cần thiết.
- Cung cấp thông tin trung thực thích hợp với lứa tuổi của trẻ em, và nhớ phải giữ bình tĩnh; trẻ em sẽ bình tĩnh nếu quý vị bình tĩnh.

### 3. Giữ Liên Lạc Với Cộng Đồng

- Giữ liên lạc với gia đình và các bạn bằng điện thoại, gửi text, email, và các phương tiện hữu hiệu khác để giữ liên lạc.
- Nhận sự giúp đỡ của gia đình, các bạn, đồng nghiệp và giáo sĩ. Ghi nhớ các hướng dẫn tổng quát để ngăn ngừa truyền nhiễm bệnh.
- Liên lạc láng giềng và các bạn có nhu cầu đặc biệt có thể cần sự giúp đỡ, và nhớ các hướng dẫn tổng quát để bảo vệ sức khỏe và ngăn ngừa truyền nhiễm bệnh.

### 4. Liên Lạc và Trợ Giúp

- Nếu quý vị biết một người nào bị ảnh hưởng của sự bộc phát bệnh, quý vị hãy gọi để hỏi thăm sức khỏe, và nhớ giữ kín thông tin này.
- Nghĩ đến sự giúp đỡ từ tế đối với những người đã được yêu cầu giữ khoảng cách với người khác, như là cung cấp bữa ăn đến trước cửa, hoặc mang bài học đến trước cửa nhà của họ.

### 5. Hãy Nhạy Cảm

- Tránh đổ lỗi cho bất cứ ai, và không nghĩ rằng một người nào đó có bệnh chỉ vì ngoại diện của họ hoặc xuất xứ của họ hoặc gia đình của họ.
- Bệnh truyền nhiễm không có liên hệ gì đến sắc dân hoặc chủng tộc của một người; hãy lên tiếng một cách trung thực khi nghe những tin đồn sai lầm hoặc các định kiến xấu khuyến khích sự kỳ thị và thù ghét người ngoại quốc.

*Hãy tìm sự hỗ trợ chuyên nghiệp nếu quý vị hoặc người thân gặp khó khăn trong việc đối phó với tình hình này.*