



## Đối Phó sự Căng Thẳng Trong Lúc Bộc Phát Bệnh Truyền Nhiễm—Chăm Sóc Trẻ Em

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, đang 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.

### Hướng dẫn cách tự chăm lo sự an sinh bản thân

Dành nhiều thời gian ở các nơi an toàn và thoải mái, càng nhiều càng tốt.

Tự nhủ rằng thái độ và phản ứng của quý vị hiện nay là bình thường và sẽ qua đi- không có gì phải lo sợ.

Liên lạc những người vẫn thường hỗ trợ quý vị- gia đình, các bạn và đồng nghiệp. Trao đổi cảm nghĩ và hỗ trợ lẫn nhau là điều quan trọng.

Sinh hoạt như thường lệ- giờ ăn, giờ ngủ, thể dục vv...

Năng vận động- đi làm, sinh hoạt lúc nhàn rỗi và đi thăm các bạn sẽ giúp quý vị có đời sống bình thường và quên đi những sự lo âu.

### 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

### CHĂM SÓC TRẺ EM

Có thể có những trẻ em và người trẻ tuổi đang hoang mang lo sợ. Là một người lớn có uy tín, quý vị có thể giúp các em an tâm và giải thích cho các em hiểu về COVID-19 – tốt hơn là quý vị nên thảo luận với các em bây giờ, để các em hiểu về căn bệnh này và cảm thấy an tâm hơn. Nếu nhận thấy các em càng lo lắng hơn qua cuộc đối thoại này thì quý vị phải trấn an các em và chấm dứt cuộc đối thoại.

Trẻ em phản ứng với áp lực trong đời sống khác với người lớn— các em có thể tránh né hoặc có thái độ “trẻ con” hơn, lộ vẻ lo âu hoặc bám theo quý vị, bị

ám ảnh với căn bệnh thể hiện trong các trò chơi và hình vẽ, xáo trộn giấc ngủ hoặc có ác mộng, hoặc có các triệu chứng, như đau bụng hoặc nhức đầu. Sau đây là các hướng dẫn để hỗ trợ trẻ em và người trẻ tuổi:



- Nói cho các em yên tâm** là các em sẽ an toàn.
- Khuyến khích** các em nói ra những cảm nghĩ trong lòng.
- Nói rằng các em có thể hỏi**, và trả lời bằng những lời nói đơn giản và phù hợp với lứa tuổi – thành thật, nhưng tránh các chi tiết có thể gây buồn phiền hoặc lo sợ.
- Nói với các em rằng sự bức tức hoặc lo sợ là bình thường**, nên nói ra những việc này, và các em sẽ sớm cảm thấy yên tâm.
- Phải thông cảm** – các em có thể xáo trộn giấc ngủ, cộc cằn hoặc đi dầm – hãy kiên nhẫn và bình tĩnh nếu việc này xảy ra. Với sự hỗ trợ và chăm sóc, những việc này sẽ qua đi.
- Yêu thương và chú ý chăm sóc các con nhiều hơn.**
- Nên nhớ rằng, trẻ em dựa vào cha mẹ để cảm thấy an toàn và biết cách đối phó** – trấn an các em, cho các em biết quý vị cũng bức tức nhưng quý vị biết tất cả gia đình đều sẽ bình yên.
- Giữ các sinh hoạt như bình thường** – giờ ăn, giờ ngủ vv.. – cho các em chơi đùa bên ngoài, đi đến công viên vv....

*Tuy nhiên, nếu tình trạng hoang mang lo sợ của trẻ em gia tăng, hoặc có thái độ quá lo sợ (như tránh né tất cả các sinh hoạt, hoảng hốt mà quý vị không trấn an được vv...), thì nên sớm tìm sự giúp đỡ. Nên tìm sự giúp đỡ chuyên nghiệp, nếu bản thân quý vị hoặc thân nhân gặp khó khăn trong việc đối phó với tình huống hiện tại.*