

# 如何在新型冠状病毒流行时期 健康生活

保健管理中心:SGU 心理咨询师  
留学企画課



金沢大学保健管理センター

*Kanazawa University Health Service Center*

# 在COVID-19疫情严重，不得不保持社交距离的时候，我们该怎么办？

或许你会感觉到…

对自身健康状况的**担心、不安和恐惧**  
和家人朋友隔离而造成的**孤独**  
万一被感染后被**歧视、被孤立**  
类似这样的**不安**

不能自由外出的**不满、郁愤和无聊**  
**失眠、暴饮暴食、过量摄入**等不健康状态


总是想到最坏的可能，感到**绝望**  
**食欲改变、无法安睡、日常生活受到影响**，活力**减失**，甚至出现**抑郁**症状

感觉到不安时，请联系SGU心理咨询师（联系方式：参照P. 8）

Adapted from the [CDC](#) and U of [AT&M](#)

# 如何保护好自己以及周围的人：

## ① 了解感染是怎么扩大的

 新型冠状病毒感染者咳嗽、吐气时，从口鼻飞出的飞沫会造成人对人传染。吸入这个飞沫就会被感染。

 回避密切的接触、人和人之间保持1米以上的距离。建议佩戴口罩。

 感染者的飞沫还可能附着物体(桌子、把手、电脑等)表面，当手接触这些被感染的物体表面再触碰你的口鼻眼的时候，也会被感染。

 保持手部清洁、定期洗手、佩戴口罩。虽然佩戴口罩，也要注意不可触碰脸部。

# 如何保护好自己以及周围的人： ②所有人必须做的事

➡ 频繁用肥皂洗手，每次30秒

➡ 尽量在家

➡ 避免密切接触

➡ 保持社交距离

➡ 周围有人的时候戴好口罩，遮蔽口鼻

➡ 戴一次性手套，用浸泡洗涤剂或者肥皂液的布擦洗使用过的物件  
(桌子、门把手、电灯开关、电话、键盘、厕所等)

参考: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

# 如何帮助自己以及周围的人： 自我隔离和社交距离时



- 和其他人保持联系
- 和朋友、家人、恋人利用Skype, Zoom, FaceTime等手段, “对面”交流。
- 不要过度关注新型冠状病毒相关信息。
- 按时睡觉。
- 健康饮食。
- 不要过度食用含咖啡因、酒精类的食物以及其它药物。
- 每天做点事。比如读书、看电视、看YouTube、冥想、散步、记日记等

创意生活!

# 如果感到不舒服… 为了防止新型冠状病毒的扩大

- ➡ 居家。充分休息，补充水分
- ➡ 和同居家人保持隔离
- ➡ 不使用公共交通，不去公共场所
- ➡ 观察自己的症状

1. 热度 (37.5度以上; 2天后退热的也要注意不要外出。)

2. 咳嗽                      3. 喉痛                      4. 鼻水

5. 头痛                      6. 呼吸急促

(参考:

[https://www.kanazawa-u.ac.jp/university/corporation/risk\\_management/new\\_coronavirus/alert](https://www.kanazawa-u.ac.jp/university/corporation/risk_management/new_coronavirus/alert))

# 如果出现感染症状… 首先保护好自己

➡ 当你出现①37.5度以上的热度持续4天以上，②呼吸急促，③胸痛或者持续胸闷，④意识朦胧，起不了床等症状、或者出现其它紧急症状或你认为的紧急事态请和医疗机构联系。

➡ 石川县以及金泽市の**新型冠状病毒感染症**相关咨询窗口

※周末、休息日对应，24小时对应

联系电话和地址请参见

[https://www.kanazawa-u.ac.jp/university/corporation/risk\\_management/new\\_coronavirus/alert](https://www.kanazawa-u.ac.jp/university/corporation/risk_management/new_coronavirus/alert)

# 大学内参考情报

- 金泽大学最新情报:

[https://www.kanazawa-u.ac.jp/university/corporation/risk\\_management/new\\_coronavirus/alert](https://www.kanazawa-u.ac.jp/university/corporation/risk_management/new_coronavirus/alert)

- 金泽大学保健管理中心:查看新型冠状病毒相关的最新警报

<https://www.kanazawa-u.ac.jp/e-news/75907>

\*\*\* 保健管理中心 \*\*\*

Tel: 076-264-5257 / 5255 (日语)

E-mail: ① [eisei@adm.kanazawa-u.ac.jp](mailto:eisei@adm.kanazawa-u.ac.jp)

② [hokekan@kenroku.kanazawau.ac.jp](mailto:hokekan@kenroku.kanazawau.ac.jp) (日语 & 英语)

心理健康咨询可以联系SGU心理咨询师(英语 & 日语)

[ogasawarat29@staff.kanazawa-u.ac.jp](mailto:ogasawarat29@staff.kanazawa-u.ac.jp)



# 参考情報:

- Center for Disaster Management and Control:  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>
- Psychological Coping during a Disease Outbreak For families, friends, colleagues of those in quarantine or self-isolation:  
<http://www.socialserviceworkforce.org/system/files/resource/files/PSS-coping-for-families-friends-colleagues-of-quarantined.pdf>
- American Psychological Association (2020). Keeping Your Distance to Stay Safe.  
<https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing>
- Harvard University Coronavirus –Health & Wellbeing:  
<https://www.harvard.edu/coronavirus/health-wellbeing>
- Japan Ministry of Health, Labour, and Welfare:  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html)  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/newpage\\_00032.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/newpage_00032.html)
- Texas A&M University “Mental Health and Coping During COVID-19” :  
<https://caps.tamu.edu/mental-health-coping-during-covid-19/>
- WHO:  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>



保持健康  
保持联络!

*Creating a Wellness Community at KU*

