

面對COVIN-19武漢肺炎

★家長您可以這樣做

協助孩子心情穩定的小撇步



穩定作息-維持日常的生活步調、規律運動



避免焦慮-尋求專業醫療或心理諮商協助



訊息查證-了解疫情現況、傳染途徑、發病特徵



自我保護-量體溫 戴口罩 勤洗手 環境通風



解釋疫情-簡短說明疫情、教導衛生習慣、保護自我安全



避免疏離-戴口罩保護彼此，適應新的社交模式、保護彼此健康



正確態度-自己生病接受隔離、他人生病接納同理，建立正確的防疫態度



適時關懷-關懷他人，傾聽信任與支持鼓勵、建立健康的身心靈

清楚的解釋！正向的鼓勵！徹底的執行！

五心防護、把心守住

放心

安心

耐心

關心

齊心