Windsor Women Working With Immigrant Women
Mental Wellness Community Connections

长者如何应对 COVID-19

COVID-19的爆发可能给一些人带来紧张。对形势的恐惧和焦虑会是难以承受。记住，你不是孤独的。这里有些关于怎么样预防和应对紧张的窍门。确保走向你的社区寻求援助。

1 药物

在您不能像以往一样离家的时候，确保您有一个月存量的医疗物资。保持摄入您正常的处方药物。和您当地的药房，邻居或者家人制定计划以便在需要时带来更多的药物。

2 健康的生活方式

在紧张的时候，人很容易陷入不健康的生活习惯。确保您采取了一个健康的起居，营养食物的节律，照顾您的情绪、心理和生理健康。

3 症状

让自己熟悉COVID-19的症状，也要熟悉焦虑的症状，像是：
· 头痛，睡眠问题，低食欲，疲劳等。
· 病毒相关的担忧，被现状压垮的感受，悲痛，愤怒等
· 难以专注，易怒，攻击性，退缩等。

4 互动

保持距离避免去拥挤的场合。避免去教堂，清真寺，寺庙等。尝试把过去的日常活动替换为在家的活动。尝试透气的时候和他人保持距离。

5 做些事情

和人物理隔开并不意味着情绪上隔开。尝试并让你自己在家里从事兴趣和活动。确保在你参加的活动中保持平衡。确保你了解你的生理、情绪、心理、社交和灵性的健康。活动可以包含：禅修，祈祷，针织，阅读，拼字，整理相册，园艺等等。

6 外援

通过电子邮件，电话，视频聊天，写信等和亲友保持联系。确保您尝试向外寻求援助以摆脱隔离产生孤独。向您当地的心理健康机构寻求援助。

联系：
Tel: 519 973 5588 X 701
英语和阿拉伯语电话:
Tel: 519 551 8922
英语和普通话电话:
Tel: 519 551 7878
Email: mw@wwwwiw.org
Website: wwwwiw.org

The Windsor Women Working with Immigrant Women
BREAKING BARRIERS

Immigration, Refugees and Citizenship Canada
Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada

每天早上9点到下午5点，可以向您提供援助。