

防疫生活「停、看、聽」 面對病毒不揪心

作者：陳德群、陳韻玲、王志元、楊子鑫、林昶霆、楊昀霖、張 開、陳宜男、蘇姍綺

自 2019 年底，中國武漢地區爆發 COVID-19 (武漢肺炎) 疫情至今，臺灣也陸續有境外移入及本土的確診病例發生。中央流行疫情指揮中心公告的各項防疫措施，一定程度影響了民眾的日常生活習慣。新型冠狀病毒的高傳染力，以及尚未研發出有效治療的藥物，加上國際間疫情升溫、媒體持續性的報導，使民眾在防疫期間感到壓力倍增。面對不知何時會結束的疫情，無法如常安排未來的計畫，又多了幾分緊張與焦慮。

職能治療師從專業的觀點，提供「停、看、聽」的建議，幫助民眾在生活中能有效抗疫，減少過多的焦慮，重拾生活品質！

「停」：靜下心，理性面對，避免過度恐慌。

疫情雖然對我們的健康帶來風險，其實並不是 24 小時都在高度風險中，要一直繃緊神經面對它，而是在關鍵的時候特別注意就好。

「看」：檢視我們每日的日常生活活動，辨識生活中的紅綠燈。

花 5 分鐘好好想一想，從起床開始，一整天會去做哪些事情，判斷從事這些活動時可能的感染風險，可分為下面三級：

紅燈-風險高：避免從事該活動，或採取較高的防護措施，或考慮替代方案。

例如：逛人潮眾多的夜市享用美食風險高，就需全程正確佩戴口罩，避免邊走邊吃，改外帶回家裡享用，或是使用外送平台。

原本到醫院復健的長輩，改為保持固定的外出頻率與時間，以維持活動量、避免衰退，或申請長照居家專業服務的相關資源。

黃燈-風險中等：仍然可以從事，採取必要的防疫措施即可照常進行，不需過度緊張。

例如：搭乘電梯時將口罩戴好，避免交談，可改用手肘或是無筆芯的原子筆按壓按鍵。

原本跟同事們邊吃午餐邊聊天，可調整為各自先用餐，注意咳嗽禮節，吃完戴上口罩再聊天。

綠燈-風險低：可以如常進行。

例如：在家吃飯、聽音樂、泡茶、做點心、登山、騎車兜風、到空曠戶外放鬆身心等，都可以照常進行。

「聽」：透過正式的管道，獲得最新、最正確的防疫資訊。

3C 產品普及，資訊來源及管道眾多，但也有假訊息氾濫的情形。透過疾管署官方網站、疾管署官方 LINE 帳號「疾管家」、以及中央流行疫情指揮中心的記者會等獲得正確、有助於自己

面對疫情的資訊，避免受到假訊息的干擾，產生不必要的恐慌。也可以運用學到的相關防疫知識，讓家裡成為一個安全、放心、可以充分休息的環境。

分析過自己的生活型態後，可以為抗疫生活作好新的準備和規劃，提醒自己在必要的時機採取適當防疫措施就好，在疫情中仍然過著自己滿意的生活！