

應對隔離：適用於 MPV 感染康復過程中的建議

如果您出現猴痘 (MPV) 感染症狀，如發燒、發冷、咳嗽、打噴嚏、流鼻涕或喉嚨痛，則應當居家隔離，並避免與他人的身體接觸，直到症狀在不服用任何退燒藥或其他藥物的情況下，完全消失為止。如果您沒有出現發燒、發冷情況或呼吸道症狀，則無需隔離；但應該在與他人接觸或外出時，佩戴貼合緊密的口罩，並用衣服或繃帶完全遮蓋皮疹和瘡口部位。

感染了 MPV 的同時還要應對隔離，可能很不容易。您可能感到有壓力、擔憂或焦慮。以下是一些可以幫助您應對的建議：

妥善照顧自己

與他人分離可能讓人感到懼怕、緊張或無聊。隔離過程中採取一些措施，妥善照顧自己的身心健康，有助於改善您的感受：

- **提醒自己隔離只是暫時的。**想想自己過去是如何應對艱難時刻的，向自己保證這次也同樣能應對渡過。
- **保持常規生活。**專注於每一天，盡可能保持日常生活規律，這會幫助您在儘管活動受限的情況下，感到對生活有所掌控。
- **時常感恩。**爭取每天都發現一些值得感恩的事情，這將幫助您保持積極的態度。
- **做自己喜歡的事。**如果可以，每天花些時間，哪怕只有 10 到 15 分鐘，做點自己喜歡的事情。
- **保持聯繫。**用安全的溝通方式與家人和朋友保持聯繫；設置時間，相互問候。
- **看看自己能否在家工作。**就休假和在家工作事宜，諮詢自己的僱主。
- **及時瞭解最新資訊。**從可靠來源瞭解 MPV 疫情的最新資訊，可幫助您緩解焦慮。儘可能只關注必要資訊。
- **接受自己的感受。**按自己的節奏和最適合自己的方式應對。要留意自己使用煙草、酒精和藥物的情況。

照料好自己的身體

遵照健康照護提供者的指示行事，有助於更快地康復。及時補充水份，注重健康飲食並保持充足睡眠。如果感覺良好，可找些安全的方式經常鍛煉或做伸展活動。

為自身現況的壓力做好準備

隔離中出現壓力反應，是正常且在預料之中的。人們對壓力的反應不盡相同，沒有對錯之分。壓力反應可能短暫地影響到您的感受、思維和行為，但這種影響應該在 MPV 病情康復後，便減弱並且消失。

常見的壓力反應

- **身體方面**：出現與 MPV 無關的疲倦感、睡眠或飲食障礙、頭痛、心跳加速、眩暈、發冷和出汗。壓力還能加重已有的病症。
- **情感方面**：悲傷、震驚、懷疑、孤獨、悲哀、麻木、恐懼和憤怒。
- **行為方面**：行為舉止「不像自己」，坐立不安且好爭辯，情緒衝動或比平時更易與人衝突。
- **思維方面**：難以集中精神、記憶力減弱且猶豫不決。
- **精神方面**：質疑基本價值觀，遠離或突然轉向精神信仰。

壓力管理

學習並應用壓力管理策略，例如正念冥想、呼吸訓練和肌肉放鬆，以減少壓力和壓力帶來的負面影響。很多手機應用程式和流媒體應用程式都提供免費且有指導的練習，可以支援壓力管理。可選擇適合自身需求的鍛煉方式。

瞭解何時何處求助

您可能發現隔離讓自己感到不知所措，或者發現自己即使身體已然康復、也已恢復日常活動後，仍然難以面對這段隔離經歷。如果出現下列情況，應及時求助：

- **自身無法運作**，或感覺自己不能從事基本的日常活動。
- **壓力反應持續不退**。如果您的壓力反應持續超過一個月，降低或干擾到自己的日常生活運作，您可能需要健康照護提供者對您的狀況進行評估。
- **出現抑鬱症狀**。如果您持續不斷地感到悲傷、疲倦、絕望或毫無價值；對自己之前喜歡的事物失去興趣；或者睡眠和胃口出現變化、難以集中注意力、記憶力減弱或猶豫不決，您可能已經出現抑鬱症狀。
- **無法應對**。舉例而言，您健康的應對方式不再奏效，您現在的應對方式已經影響到自己的健康，例如您的飲酒量和用藥量增加，暴飲暴食或飲食過少，或有其他自我傷害行為。
- **出現死亡或自殺念頭**。如果您出現死亡或自殺念頭，或是發現自己在制定相關計畫，應立即尋求幫助。如果您的症狀加劇，或是您想要傷害自己或他人，請致電 **911**。

NYC Well（紐約市迎向健康）可全天候為您連接免費且保密的心理健康支援。心理輔導員可簡短地提供幫助和情感支援，並且可為您或您的親人聯繫持續提供的照護服務。請致電 888-692-9355，傳簡訊「WELL」至 65173，或使用 nyc.gov/nycwell 的線上聊天服務。簡訊和線上聊天服務現以英語、西班牙語和中文提供。同時還可提供超過 200 種語言的免費電話口譯服務。

如需詳細資訊，請造訪 nyc.gov/health/monkeypox。

紐約市衛生局或順應形勢發展而調整建議。

9.19.22 Traditional Chinese