

## 应对隔离：适用于 MPV 感染康复过程中的建议

如果您出现猴痘 (MPV) 感染症状，如发烧、发冷、咳嗽、打喷嚏、流鼻涕或喉咙痛，则应当居家隔离，并避免与他人的身体接触，直到症状在不服用任何退烧药或其他药物的情况下，完全消失为止。如果您没有出现发烧、发冷情况或呼吸道症状，则无需隔离；但应该在与他人接触或外出时，佩戴贴合紧密的口罩，并用衣服或绷带完全遮盖皮疹和疮口部位。

感染了 MPV 的同时还要应对隔离，可能很不容易。您可能感到有压力、担忧或焦虑。以下是一些可以帮助您应对的建议：

### 妥善照顾自己

与他人分离可能让人感到惧怕、紧张或无聊。隔离过程中采取一些措施，妥善照顾自己的身心健康，有助于改善您的感受：

- **提醒自己隔离只是暂时的。**想想自己过去是如何应对艰难时刻的，向自己保证这次也同样能应对渡过。
- **保持常规生活。**专注于每一天，尽可能保持日常生活规律，这会帮助您在尽管活动受限的情况下，感到对生活有所掌控。
- **时常感恩。**争取每天都发现一些值得感恩的事情，这将帮助您保持积极的态度。
- **做自己喜欢的事。**如果可以，每天花些时间，哪怕只有 10 到 15 分钟，做点自己喜欢的事情。
- **保持联系。**用安全的沟通方式与家人和朋友保持联系；设置时间，相互问候。
- **看看自己能否在家工作。**就休假和在家工作事宜，咨询自己的雇主。
- **及时了解最新信息。**从可靠来源了解 MPV 疫情的最新信息，可帮助您缓解焦虑。尽可能只关注必要信息。
- **接受自己的感受。**按自己的节奏和最适合自己的方式应对。要留意自己使用烟草、酒精和药物的情况。

### 照料好自己的身体

遵照医疗保健提供者的指示行事，有助于更快地康复。及时补充水份，注重健康饮食并保持充足睡眠。如果感觉良好，可找些安全的方式经常锻炼或做伸展活动。

### 为自身现况的压力做好准备

隔离中出现压力反应，是正常且在预料之中的。人们对压力的反应不尽相同，没有对错之分。压力反应可能短暂地影响到您的感受、思维和行为，但这种影响应该在 MPV 病情康复后，便减弱并且消失。

## 常见的压力反应

- **身体方面：**出现与 MPV 无关的疲倦感、睡眠或饮食障碍、头痛、心跳加速、眩晕、发冷和出汗。压力还能加重已有的病症。
- **情感方面：**悲伤、震惊、怀疑、孤独、悲哀、麻木、恐惧和愤怒。
- **行为方面：**行为举止“不像自己”，坐立不安且好争辩，情绪冲动或比平时更易与人冲突。
- **思维方面：**难以集中精神、记忆力减弱且犹豫不决。
- **精神方面：**质疑基本价值观，远离或突然转向精神信仰。

## 压力管理

学习并应用压力管理策略，例如正念冥想、呼吸训练和肌肉放松，以减少压力和压力带来的负面影响。很多手机应用程序和流媒体应用程序都提供免费且有指导的练习，可以支持压力管理。可选择适合自身需求的锻炼方式。

## 了解何时何处求助

您可能发现隔离让自己感到不知所措，或者发现自己即使身体已然康复、也已恢复日常活动后，仍然难以面对这段隔离经历。如果出现下列情况，应及时求助：

- **自身无法运作**，或感觉自己不能从事基本的日常活动。
- **压力反应持续不退。**如果您的压力反应持续超过一个月，降低或干扰到自己的日常生活运作，您可能需要医疗保健提供者对您的状况进行评估。
- **出现抑郁症状。**如果您持续不断地感到悲伤、疲倦、绝望或毫无价值；对自己之前喜欢的事物失去兴趣；或者睡眠和胃口出现变化、难以集中注意力、记忆力减弱或犹豫不决，您可能已经出现抑郁症状。
- **无法应对。**举例而言，您健康的应对方式不再奏效，您现在的应对方式已经影响到自己的健康，例如您的饮酒量和用药量增加，暴饮暴食或饮食过少，或有其他自我伤害行为。
- **出现死亡或自杀念头。**如果您出现死亡或自杀念头，或是发现自己在制定相关计划，应立即寻求帮助。如果您的症状加剧，或是您想要伤害自己或他人，请致电 **911**。

NYC Well（纽约市健康服务）可全天候为您连接免费且保密的心理健康支持。心理辅导员可简短地提供帮助和情感支持，并且可为您或您的亲人联系持续提供的护理服务。请致电 888-692-9355，发短信“WELL”至 65173，或使用 [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) 的在线聊天服务。短信和在线聊天服务现以英语、西班牙语和中文提供。同时还可提供超过 200 种语言的免费电话口译服务。

如需更多信息，请访问 [nyc.gov/health/monkeypox](https://nyc.gov/health/monkeypox)。

纽约市卫生局或顺应形势发展而调整建议。

9.19.22 Simplified Chinese