

## 保持聯繫

每個人都需要社交聯繫。把很多時間花在獨處上可以使我們感到孤獨和孤立，可導致嚴重的健康問題。您可以借助保持活躍和聯繫，您可以幫助保護您的健康。在您開始重新建立聯繫時，按您自己的節奏來做。聽從您的身體和感覺。不要做任何會導致不適或疼痛的事情。有耐心，思想開通，我們都練習的不夠多。在您開始出門時考慮這些建議。



### 更新您的社交聯繫和常規活動

- 主動聯繫家人、朋友和鄰居，可以是面對面的，也可以透過電話、電子郵件、視頻聊天或社交媒體。邀請他們一起吃飯、見見面，或者一起散散步。



### 參加您社區中心的課程

- 根據您的舒適程度，參加面對面或線上課程。
- 聯繫您當地的社區中心，瞭解他們遵從哪些安全做法。



### 多走動

- 多到室外走走，做一些身體鍛煉，呼吸一些新鮮空氣。
- 一開始先去您最喜歡的地方，做您最喜歡的活動。



### 跟隨您的舒適程度，做到靈活變通

- 如果您希望戴口罩，而其他人沒有戴，或者如果您希望帶上自己的手部消毒液，不會有指指點點。



### 與您的醫師重新建立聯繫，練習自我護理

- 繼續您的醫療護理以及預防性檢查和疫苗接種。
- 安排您的年度牙科、眼科和聽力檢查。
- 選擇有營養的食物，多喝水，把睡眠放在首位。