

住院期间 保持冷静， 保持联系



住院的日子是很艰难的，我们了解在 COVID-19（2019 新冠肺炎）爆发期间，您会觉得更加艰难。

您可能会发现，与过去相比，您的医护人员减少了来到您的房间的频率，停留时间也更短。他们也可能通过致电您的病房（电话或手机）来查看您的情况。限制人与人接触是抑制 COVID-19 传播的重要方法。

亲朋好友无法前来探望会让您觉得孤独、恐惧。以下是一些或许能帮到您的小贴士：

- **与您的家人和朋友保持联系。**虽然您可能无法和您的亲人待在一起，但您可以通过打电话、发短信和视频与他们聊天。您可能会发现，计划与所爱之人的每日通话很有帮助，因为这样会让您有所期待。如果您觉得可以的话，也可以尝试视频聊天，同时与您的朋友和家人一起玩游戏。
- **尝试放松的技巧。**放松的技巧，如深呼吸、伸展和冥想可以帮助您管理压力。您可以通过访问 www.mskcc.org/meditation 来收听我们的综合医疗服务部门推出的免费冥想指导。您还可以在房间内的交互式电视屏幕上的“我的学习”部分找到冥想、引导想象和其他放松视频。这些视频是英语视频，但有一些不带文字。
- **暂时不要去看新闻。**暂时不要收看或阅读新闻，包括社交媒体上的内容。在您房间内的交互式电视屏幕上有一个名为“娱乐和放松”的类别，您可以在其中找到电影和放松视频。这些视频是英语视频，但有一些不带文字。
- **尝试做一些能够分散注意力的事情。**阅读、画画、玩填字游戏和单词搜索等活动可能有助于让您的大脑繁忙起来。如果您身边没有这些，您可以向您的医疗团队成员索要一些。



如果您在 MSK 斯隆期间需要免费口译员，请咨询卫生保健团队成员或拨打 1-844-398-6235，需要普通话请按 3，需要广东话请按 4。



Memorial Sloan Kettering
Cancer Center