

在安全居家一段时间后，重新外出可能会让人感到害怕。



应收听州长发布的信息，了解所在县何时可以安全外出。



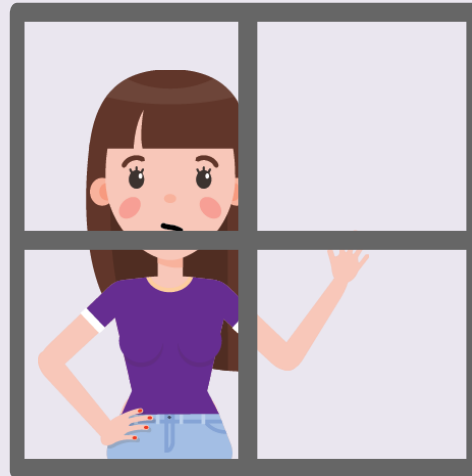
我可能同时感到害怕和兴奋。



外出前，我可以观察一下邻居，看他们是否安全。



如看到外出的其他人都很安全，我可能不会那么紧张。



我和家人可以谈论如何确保安全，例如戴口罩、与他人保持安全距离、使用无水洗手液。



如在外出前感到焦虑，我可以让家人或朋友来我家拜访。



我可以在家练习戴口罩和使用无水洗手液。



外出前往商店或拜访朋友前，我可以先在门廊、阳台或院子里坐一会。



我可以帮助计划我们的首次户外之旅。



当我准备好后，首次外出之旅可能是去公园或其他户外场所。



首次外出之旅也可能是去人数不多的家人或朋友家。



进入商店前，我和家人可驾车去商店观察他人进店。



当我准备好进店时，我们可以在商店不那么拥挤的时候去。



我们可以缩短首次旅行的时间，以便我可以再次适应外出。



如果我们去拜访家人或朋友，我可以告诉他们我感到焦虑。



也可以等到自己感觉安全后再外出。



如需安全感方面的帮助，可向朋友、家人或支持人员寻求帮助。

