



关心您的精神健康

冠状病毒疫情影响深远, 让很多人感到不安、焦虑和孤立。
或许您也正在为海外的家人和朋友担忧。妥善照顾您的身心健康非常重要。

您可以做些什么?



与家人和朋友保持联系

向家人、朋友或宗教领袖倾吐心事和感受, 这有助于改善您的心情。通过电话或视频与他们保持互联互通。



睡眠充足

睡眠充足很重要, 对身体和情绪都有益处。大多数成年人每晚需要7至8小时的睡眠, 儿童和青少年每晚睡眠时间需要9至11个小时。



减少喝酒和吸烟

戒烟戒酒或是减少两者的用量。



暂时告别社交媒体

让社交媒体过多占用生活时间会直接影响您的情绪。暂时告别社交媒体有助于改善心情。



良好饮食和活跃生活

保持健康对身心大有裨益。散步、前往本地公园或在家锻炼身体, 让您的生活始终保持活跃。多吃蔬菜和水果等健康食品, 限制高糖零食和饮料摄入。



乐于助人

与长久没有对话的朋友重新建立联系, 帮助您的邻居或是社区。关心身边那些目前处境较为困难的人们。



日常生活有规律

规划每天的生活, 确保有时间兼顾家庭和工作。与他人保持互动联系, 从事自己热爱的活动, 同时又有充足的休息时间。定时进餐, 定时睡觉, 保持生活有规律。



寻求帮助

一旦出现问题就应该即刻寻求帮助, 不要拖延, 以免情况变得更加糟糕。宗教和社区领袖都能为您提供支持。您还应该寻求专业医护人员的帮助。

如何获取帮助?



全国翻译和口译服务 131 450

致电免费和保密的口译服务热线, 要求他们为您转接冠状病毒精神健康支持服务。

冠状病毒精神健康支持服务 1800 512 348

训练有素的卫生健康专业人员可以通过电话为您提供帮助。
7天24小时免费服务。