



# 关心您的心理健康

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心理健康支持服务。

### 冠状病毒心理健康支持服务 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。