



照顧你的精神健康

由於新冠狀病毒的影響，我們許多人都感到憂慮、壓力重重或孤立無援，你可能還會擔心海外的家人和朋友。你應該注意你的身心健康，這是很重要的。

你可以做些甚麼？



和朋友家人保持聯絡

和家人、朋友或宗教領袖談談你的感受可以讓你感覺好些。透過電話或視頻電話保持聯絡。



保持睡眠充足

睡眠對於身體和情緒健康都是很重要的。大多數成年人每晚需要7至8個小時的睡眠，兒童/青少年每晚需要睡9至11個小時。



減少喝酒和吸煙

避免或減少喝酒和吸煙。



暫時告別社交媒體

在社交媒體上花費太多時間會影響你的情緒。離開一下可以幫助你感覺更好。



保持活躍和飲食健康

保持健康有益於身心。散步、在當地的公園散步或在家做運動，保持活躍。多吃水果和蔬菜等健康食品，限制高糖零食和飲料。



樂於助人

打電話給已經有一陣子沒有聯絡的朋友，幫助社區內的其他人或你的鄰居。如果你認識的人目前正遇到困難，看看他們有些甚麼需要。



為日常生活建立規律

計劃你一天的活動，讓你有時間做家務和工作。確保與他人保持聯絡，做自己喜歡的活動，並有時間休息。安排有規律的就寢和進餐時間。



尋求協助

如果遇到問題，需在情況惡化之前尋求協助。宗教和社區領袖可以為你提供支援。你也應該尋求醫護專業人員的幫助。

你可以如何獲得幫助？



全國翻譯及傳譯服務處 131 450

致電要求免費和保密的傳譯服務。
傳譯員會連接你到新冠狀病毒精神安康支援服務。

新冠狀病毒精神安康支援服務 1800 512 348

受過培訓的醫護專業人員可以通過電話為你提供幫助。每週7日，每日24小時提供免費服務。