



# आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य र तन्दुरुस्ती को हेरचाह

कोरोनाभाइरसको प्रभावले हामीमध्ये धेरै जनालाई चिन्तित, तनावग्रस्त र एक्लो महसुस गराएको छ। तपाईं विदेशमा रहेका आफ्ना परिवार र साथीहरूकालागि चिन्तित भएको पनि हुनसक्नुहुनेछ। तपाईंले आफ्नो मानसिक स्वास्थ्य र तन्दुरुस्ती को हेरचाह गर्नु महत्वपूर्ण छ।

## तपाईंले के गर्न सक्नुहुन्छ ?



### परिवार र साथीभाईहरूसँग सम्पर्कमा रहनुहोस्

परिवार, साथीभाई र धार्मिक नेताहरूसँग तपाईंले कस्तो महसुस गरिरहनु भएको छ भन्ने कुरा गर्दा तपाईंले राम्रो महसुस गर्न सक्नुहुनेछ। फोन अथवा भिडियो कल मार्फत सम्पर्कमा रहनुहोस्।



### पर्याप्त सुत्नुहोस्

शारीरिक तथा भावनात्मक स्वास्थ्यका लागि निद्रा महत्वपूर्ण छ। अधिकांश वयस्कहरूले प्रत्येक रात ७ देखि ८ घण्टा र बालबालिका/किशोरहरूले ९ देखि ११ घण्टा सुत्नुपर्छ।



### मद्यपान र धुम्रपान कम गर्नुहोस्

रक्सी र तम्बाखुको प्रयोग छाड्नुहोस् वा घटाउनुहोस्।



### सामाजिक संजालबाट विश्राम लिनुहोस्

सामाजिक संजालमा अत्याधिक समय दिनाले तपाईंले कस्तो महसुस गर्नुहुन्छ भन्ने कुरालाई असर गर्छ। विश्राम लिनाले तपाईंलाई राम्रो महसुस गर्न सहयोग गर्छ।



### सक्रिय रहनुहोस् र स्वस्थ खानुहोस्

स्वास्थ्य रहनु तपाईंको दिमाग र शरीरका लागि राम्रो कुरा हो। हिंडुल गरेर, स्थानीय पार्कमा घुम्न निस्किएर, वा घरमा व्यायाम गरेर सक्रिय रहनुहोस्। फलफूल तथा सागसब्जी जस्ता स्वस्थ खाना खानुहोस्। धेरै चिनी भएका स्न्याक्स र ड्रिक्सको मात्रा सिमित राख्नुहोस्।



### आफूलाई उपलब्ध बनाउनुहोस्

तपाईंले केही समययता कुरा नगर्नुभएको साथीलाई कल गर्नुहोस्, समुदायमा अन्य व्यक्तिलाई वा छिमेकीहरूलाई सहयोग गर्नुहोस्। तपाईंले चिन्नु भएको अरु व्यक्तिले जीवनमा कठिनाईको सामना गरिरहेको छ कि भन्ने जान्न खोज्नुहोस्।



### नियमित समयतालिका बनाउनुहोस्

आफ्नो दैनिक योजना बनाउनुहोस् ता कि तपाईंसँग घरेलु गतिविधि र कार्यहरूका लागि समय हुन्छ। तपाईं अरूसँग सम्पर्कमा हुनुहुन्छ भन्ने सुनिश्चित गर्नुहोस्, तपाईंलाई मनपर्ने गतिविधिहरू गर्नुहोस्। सुत्ने समय र खाने समयलाई नियमित गर्नुहोस्।



### सहयोग लिनुहोस्

यदि तपाईंलाई समस्या छ भने कुराहरू धेरै बिग्रनु अगाडि सहयोग माग्नुहोस्। धार्मिक र सामुदायिक नेताहरूले तपाईंलाई सहयोग गर्ने छन्। तपाईंले स्वास्थ्यकर्मीसँग पनि सहयोग लिनुपर्छ।

## तपाईंले कहाँ मद्दत पाउन सक्नुहुन्छ ?



### राष्ट्रिय अनुवादन तथा दोभाषे सेवा 131 450

तपाईंलाई कोरोनाभाइरस मानसिक हेरचाह सहयोग सेवा सँग सम्पर्क गराइदिन निःशुल्क र गोपनीय दोभाषेका लागि कल गर्नुहोस्।

### कोरोनाभाइरस मानसिक हेरचाह सहयोग सेवा 1800 512 348

तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीहरू जसले तपाईंलाई फोन मार्फत सहयोग गर्न सक्छन्। यो सेवा निःशुल्क र हप्ताको ७ दिन २४ सै घण्टा उपलब्ध छ।

आफ्नो भाषामा उपयोगी जानकारी र सामग्रीहरूका लागि तथा प्राविधिक सहयोग का लागि [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) मा जानुहोस्।