



உங்கள் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வைப் பேணுதல்

கொரோனா வைரஸின் தாக்கங்கள் நம்மில் பலருக்கும் கவலை, மன அழுத்தம் அல்லது தனிமை உணர்வை ஏற்படுத்தியுள்ளன. வெளிநாட்டிலுள்ள குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்கள் குறித்தும் நீங்கள் கவலைப்படுக்கொண்டிருக்கக்கூடும். உங்கள் மன நலம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தை கவனித்துக்கொள்வது முக்கியம்.

இதற்காக நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?



குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் தொடர்பில் இருங்கள்

நீங்கள் எப்படி உணர்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றிக் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது மதத் தலைவர்களுடன் பேசுவது உங்களை ஆற்றுப்படுத்திக்கொள்ள உதவும். தொலைபேசியிலோ, வீடியோ அழைப்பு வழியாகவோ மற்றவர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள்.



போதுமான அளவு நித்திரை கொள்ளுங்கள்

உடல் மற்றும் உணர்வு-பூர்வ ஆரோக்கியத்திற்கு நித்திரை முக்கியம். பெரும்பாலான வயதுவந்தோர்களுக்கு இரவில் 7 முதல் 8 மணிநேர நித்திரையும், குழந்தைகள் / இளைஞர்களுக்கு இரவில் 9 முதல் 11 மணி நேர நித்திரையும் தேவை.



மது மற்றும் புகைப்பதைக் குறைக்கவும்

மதுபானம் மற்றும் புகையிலைப் பயன்பாட்டைத் தவிர்க்கவும் அல்லது குறைக்கவும்.



சமூக ஊடகங்களில் இருந்து இடையேய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்

சமூக ஊடகங்களில் அதிக நேரம் செலவழிப்பது உங்களை உணர்வு ரீதியாகப் பாதிக்கலாம். சிறிது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வது உங்களுக்கு ஆறுதலளிக்கும்.



சுறுசுறுப்பாக இருப்பதோடு ஆரோக்கியமான உணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள்

ஆரோக்கியமாக இருப்பது உங்கள் மனதிற்கும் உடலுக்கும் நல்லது. நடப்பதன் மூலமோ, உள்ளூர் பூங்காவிிற்குச் செல்வதன் மூலமோ, வீட்டில் உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலமோ சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். பழம், காய்கறிகள் போன்ற ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுங்கள். அதிக சர்க்கரைச் சிற்றுண்டிகள் மற்றும் பானங்களை மட்டுப்படுத்துங்கள்.



பிறருக்கு உதவத் தயார் நிலையில் இருங்கள்

சிறிது காலம் நீங்கள் பேசாமலிருந்த ஒரு நண்பரை அழையுங்கள், சமூகத்தில் உள்ள ஒருவருக்கு அல்லது உங்களுடைய அயலவர்களுக்கு உதவ முன்வாருங்கள். தற்சமயம் வாழ்க்கையில் சிரமப்படும் உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவரிடம் நலன் விசாரியுங்கள்.



சீரான ஒரு வழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

உங்களுடைய வீட்டு வேலைகள் மற்றும் சொந்த வேலைக்கு நேரம் கிடைக்கும் விதத்தில் உங்களுடைய நாள் பொழுதைத் திட்டமிடுங்கள். நீங்கள் மற்றவர்களுடன் தொடர்பில் இருப்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள், நீங்கள் மகிழ்ச்சியடையும் செயல்களைச் செய்யுங்கள் மற்றும் ஓய்வெடுக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள். வழக்கமான படுக்கை நேரம் மற்றும் உணவு நேரங்களைக் பேணிவாருங்கள்.



உதவி நாடுங்கள்

உங்களுக்கு பிரச்சினைகள் இருந்தால், அவை தீவிரமாவதற்கு முன்பு உதவி நாடுங்கள். மத மற்றும் சமூகத் தலைவர்களால் உங்களுக்கு ஆதரவுதவி அளிக்க முடியும். நீங்கள் ஒரு சுகாதாரத் தொழில் வல்லுநரின் உதவியையும் பெற வேண்டும்.

நீங்கள் எங்கிருந்து உதவி பெறலாம்?



தேசிய மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் உரை பெயர்ப்பு சேவை 131 450

'கொரோனா வைரஸ் மனநல ஆதரவுதவி சேவை'யுடன் உங்களைத் தொடர்புபடுத்த, இலவச மற்றும் ரகசியப் பாதுகாப்பைப் பேணக்கூடிய ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளரைப் பெற அழைக்கவும்.

கொரோனா வைரஸ் மனநல ஆதரவுதவி சேவை 1800 512 348

தொலைபேசியில் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய பயிற்சி பெற்ற சுகாதார வல்லுநர்கள் இருக்கின்றார்கள்.

இந்த சேவை இலவசமானது அத்துடன் 24 மணி நேரமும், வாரத்தில் 7 நாட்களும் கிடைக்கிறது.

உங்கள் மொழியில் உள்ள பயனுள்ள தகவல்கள் மற்றும் வளஆதாரங்கள் மற்றும் தொழில்முறை ஆதரவுதவியினைப் பெற headtohealth.gov.au -இற்குச் செல்லவும்.