



Menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan Anda

Dampak virus corona membuat banyak dari kita merasa khawatir, stres, atau sendirian. Anda mungkin juga mengkhawatirkan keluarga dan teman di luar negeri. Penting untuk menjaga kesehatan mental dan fisik Anda.

Apa yang bisa Anda lakukan?



Pertahankan hubungan dengan keluarga dan teman

Berbicara dengan keluarga, teman, atau pemimpin agama tentang perasaan Anda dapat membantu Anda merasa lebih baik. Pertahankan hubungan lewat telepon atau melalui panggilan video.



Tetap aktif dan konsumsi makanan sehat

Menjaga kesehatan itu baik untuk pikiran dan tubuh Anda. Tetap aktif berjalan-jalan, mengunjungi taman setempat, atau berolahraga di rumah. Makan makanan sehat seperti buah dan sayuran. Batasi camilan (makanan ringan) dan minuman berkalori tinggi.



Tidur yang cukup

Tidur penting untuk kesehatan fisik dan emosional. Kebanyakan orang dewasa membutuhkan 7 hingga 8 jam tidur per malam dan 9 hingga 11 jam per malam untuk anak-anak/remaja.



Bersiaplah untuk melayani

Telepon teman yang sudah lama tidak Anda ajak bicara, tawarkan diri untuk membantu orang lain di komunitas atau tetangga Anda. Periksa apakah seseorang yang Anda kenal sedang mengalami kesulitan saat ini.



Kurangi alkohol dan merokok

Hindari atau kurangi penggunaan alkohol dan tembakau.



Ciptakan rutinitas yang teratur

Rencanakan hari Anda sehingga Anda punya waktu untuk pekerjaan rumah tangga dan pekerjaan kantor. Pastikan Anda terus berinteraksi dengan orang lain, lakukan aktivitas yang Anda sukai, dan luangkan waktu untuk beristirahat. Ciptakan jadwal tidur dan jadwal makan yang teratur.



Kurangi penggunaan media sosial

Terlalu banyak menghabiskan waktu di media sosial dapat mempengaruhi perasaan Anda. Mengurangi penggunaan media sosial dapat membantu Anda merasa lebih baik.



Mencari pertolongan

Jika Anda menghadapi masalah, mintalah bantuan sebelum keadaan menjadi terlalu buruk. Pemimpin agama dan komunitas dapat mendukung Anda. Anda juga harus mencari bantuan dari ahli kesehatan.

Di mana Anda bisa mendapatkan bantuan?

Layanan Penerjemahan dan Juru Bahasa Nasional 131 450

Hubungi kami lewat telepon untuk mendapatkan jasa juru bahasa gratis dan konfidensial (menjaga kerahasiaan) untuk menghubungkan Anda ke Layanan Dukungan Kesehatan Mental Coronavirus.



Layanan Dukungan Kesehatan Mental Coronavirus 1800 512 348

Ahli kesehatan terlatih yang dapat membantu Anda melalui telepon. Jasa ini gratis dan tersedia 24 jam sehari, 7 hari seminggu.

Kunjungi headtohealth.gov.au untuk informasi dan sumber daya yang berguna dalam bahasa Anda, dan dukungan profesional.