



# Prenderti cura della tua salute e del tuo benessere mentale

L'impatto del coronavirus ha fatto sentire molti di noi stressati o soli. Potresti anche essere preoccupato dei tuoi familiari e dei tuoi amici all'estero. È importante prenderti cura del tuo benessere mentale e della tua salute fisica.

## Cosa puoi fare?



### Rimani in contatto con familiari e amici

Parlare con familiari, amici o leader religiosi di come ti senti può aiutarti a farti sentire meglio. Rimani in contatto al telefono o tramite videochiamate.



### Dormi in misura sufficiente

Il sonno è importante per la salute fisica ed emotiva. La maggior parte degli adulti ha bisogno di dormire dalle 7 alle 8 ore per notte mentre i bambini e gli adolescenti necessitano dalle 9 alle 11 ore per notte.



### Riduci il consumo di bevande alcoliche e il fumo

Evita o riduci il consumo delle bevande alcoliche e dei prodotti del tabacco.



### Prenditi una pausa dai social media

Troppo tempo dedicato ai social media può avere un impatto su come ti senti. Prenderti una pausa può contribuire a farti sentire meglio.



### Rimani attivo e mangia sano

Mangiare sano fa bene alla mente e al corpo. Rimani attivo facendo una camminata, visitando il parco di zona o facendo attività fisica a casa. Mangia cibi sani come frutta e verdura. Limita il consumo di spuntini e bevande ad alto contenuto di zucchero.



### Renditi disponibile

Chiama un amico che non senti da tempo, offrirti di aiutare qualcuno in seno alla comunità o i vicini di casa. Controlla come sta qualcuno che al momento trova difficile affrontare la vita.



### Crea una routine

Pianifica la giornata in modo da avere tempo per le faccende di casa e per il lavoro. Non dimenticare di mantenere i contatti con gli altri, svolgi attività che trovi piacevoli e dedica del tempo al riposo. Cerca di seguire gli stessi orari per quando dormi e per quando consumi i pasti.



### Richiedi aiuto

Se hai dei problemi, richiedi aiuto prima che la situazione peggiori. I leader religiosi e della comunità possono offrirti sostegno. Potresti anche richiedere aiuto ad un operatore sanitario.

## Dove puoi ottenere aiuto?



### National Translating and Interpreting Service (servizio traduzioni e interpreti) 131 450

Chiama per ottenere un interprete gratuito e riservato che ti metterà in contatto con il Coronavirus Mental Wellbeing Support Service.

### Coronavirus Mental Wellbeing Support Service 1800 512 348

Operatori sanitari dotati delle necessarie competenze che possono aiutarti al telefono. Si tratta di un servizio gratuito e disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7.

Visita il sito [headtohealth.gov.au](https://headtohealth.gov.au) per informazioni e risorse utili nella tua lingua nonché supporto professionale.