



Xin hãy chăm sóc sức khỏe tâm thần và an sinh của quý vị

Ảnh hưởng của vi rút Corona làm cho nhiều người chúng ta cảm thấy lo âu, bị căng thẳng hoặc cô đơn. Quý vị cũng có thể còn lo lắng cho gia đình và bạn bè đang ở nước ngoài. Điều quan trọng là quý vị chăm sóc an sinh tâm thần và sức khỏe thể chất cho mình.

Quý vị có thể làm gì được?



Xin hãy giữ liên lạc với gia đình và bạn bè

Chuyện trò với gia đình, bạn bè hoặc các vị lãnh tụ tôn giáo về cảm xúc của mình cũng có thể giúp cho quý vị cảm thấy vui hơn. Xin hãy giữ liên lạc bằng điện thoại hoặc gọi qua video.



Xin hãy ngủ đủ

Giấc ngủ rất quan trọng cho sức khỏe thể chất và sức khỏe tình cảm. Đa số người lớn cần ngủ từ 7 giờ tới 8 giờ mỗi đêm và từ 9 giờ tới 11 giờ mỗi đêm cho trẻ em/thiếu niên.



Bớt uống rượu và hút thuốc

Tránh hẳn hoặc bớt dùng rượu và thuốc lá.



Xin hãy nghỉ giải lao đối với mạng xã hội

Dành quá nhiều thời gian vào mạng xã hội có thể cũng tác động đến cảm xúc của quý vị. Nghỉ giải lao có thể làm cho quý cảm thấy vui khỏe hơn.



Xin hãy tích cực vận động và ăn uống lành mạnh

Giữ cho mình được mạnh khỏe là điều rất tốt cho trí óc và thân thể. Duy trì vận động bằng cách ra đường đi dạo, ghé vào công viên ở địa phương, hay là tập thể dục ở nhà. Ăn những đồ ăn có lợi cho sức khỏe như trái cây và rau. Bớt ăn uống các thứ có nhiều đường.



Xin hãy sẵn sàng giúp đỡ

Xin hãy gọi cho người bạn nào mà quý vị đã lâu không liên lạc, đề nghị giúp gì đó cho ai đó trong cộng đồng hoặc giúp đỡ hàng xóm láng giềng. Kiểm tra xem người nào đó mà quý vị biết đang gặp khó khăn trong cuộc sống lúc này.



Tạo ra nếp sinh hoạt thường xuyên

Lập kế hoạch hàng ngày để quý vị có thời giờ cho việc nhà và việc làm. Đảm bảo là quý vị duy trì liên lạc với những người khác, làm những gì mà quý vị thích làm và chú trọng dành thời gian để nghỉ ngơi. Thường xuyên ăn ngủ theo giờ giấc nhất định.



Xin hãy tìm sự giúp đỡ

Nếu quý vị có vấn đề gì, xin hãy nhờ giúp đỡ trước khi tình hình trở nên tồi tệ. Các vị lãnh tụ tôn giáo và cộng đồng có thể hỗ trợ quý vị. Quý vị cũng nên tìm sự giúp đỡ từ chuyên viên y tế.

Quý vị có thể tìm sự giúp đỡ ở đâu?



Sở Thông dịch và Phiên dịch số 131 450

Xin quý vị hãy gọi số này để được thông dịch viên miễn phí và bảo mật nối máy cho quý vị nói chuyện với Dịch vụ Hỗ trợ An sinh Tâm thần thời vi rút Corona.

Dịch vụ Hỗ trợ An sinh Tâm thần thời vi rút Corona 1800 512 348

Chuyên viên y tế được huấn luyện có thể giúp quý vị qua điện thoại. Dịch vụ miễn phí và hoạt động 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.

Vào trang mạng headtohealth.gov.au để có thông tin và tài liệu hữu ích bằng ngôn ngữ của quý vị, và để có được sự hỗ trợ chuyên nghiệp.