



Kuangalia afya yako ya akili na ustawi

Athari za virusi vya corona zimefanya wengi wetu kuhisi wasiwasi, dhiki au peke yetu. Unaweza pia kuwa na wasiwasi juu ya familia na marafiki nje ya nchi. Ni muhimu kutunza ustawi wako wa akili na afya ya mwili.

Unaweza kufanya nini?



Endelea kuwasiliana na familia na marafiki

Kuzungumza na familia, marafiki, au viongozi wa dini juu ya jinsi unavyohisi kunaweza kukusaidia kujisikia vizuri. Endelea kuunganishwa kwenye simu au kupitia simu ya video.



Kupata mda wa kulala wa kutosha

Kulala ni muhimu kwa afya ya mwili na kihemko. Watu wazima wengi wanahitaji kulala masaa 7 hadi 8 kwa kila usiku na masaa 9 hadi 11 kwa usiku kwa watoto/vijana.



Punguza pombe na kuvuta sigara

Epuka au punguza matumizi yako ya pombe na kuvuta sigara.



Pata mda wa kupumzika kutoka kwa mitandao ya kijamii

Wakati mwingi kwenye mitandao ya kijamii inaweza kuathiri jinsi unavyohisi. Kuchukua mapumziko kunaweza kukusaidia kujisikia vizuri.



Kaa hai na kula kwa afya

Kuweka afya ni nzuri kwa akili yako na mwili. Kaa hai kwa kutembea, kutembelea bustani ya karibu, au kufanya mazoezi nyumbani. Kula vyakula vyenye afya kama matunda na mboga. Punguza vitafunio na vinywaji vyenye sukari nyingi.



Toa mda wa kupatikana

Piga simu kwa rafiki ambaye haujzungumza naye kwa muda, jitolee kutoa msaada kwa mtu mwingine katika jamii au majirani zako. Angalia mtu ambaye unajua anapitia maisha magumu kwa sasa.



Weka utaratibu wa kawaida

Panga siku yako vizuri ili uwe na wakati wa kazi za nyumbani na kufanya kazi. Hakikisha unaungana na wengine, fanya shughuli unazofurahia na unapata muda wa kupumzika. Kuwa na wakati wa kulala mara kwa mara na wakati wa chakula.



Tafuta msaada

Ikiwa unapata shida, uliza msaada kabla ya mambo kuwa mabaya sana. Viongozi wa kidini na jamii wanaweza kukuunga mkono. Unapaswa pia kutafuta msaada kutoka kwa mtaalamu wa afya.

Unaweza kupata msaada wapi?



Huduma ya Kitaifa ya Kutasfiri na Ukalimani 131 450

Piga simu kwa mkalimani wa bure na wa siri kukuunganisha na Huduma ya Usaidizi wa Ustawi wa Akili ya virusi vya Corona.

Huduma ya Usaidizi wa Ustawi wa Akili ya virusi vya Corona 1800 512 348

Wataalamu wa afya waliofunzwa ambao wanaweza kukusaidia kupitia simu. Inapatikana kwa bure kwa masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki.

Nenda kwa headtohealth.gov.au kwa habari muhimu na rasilimali katika lugha yako, na msaada wa kitaalamu.