



# مراقبت از صحت روانی و سلامتی تان

تأثیر کروناویروس باعث شده است که بسیاری از ما نگران، پریشان یا تنها باشیم. همچنین ممکن است شما نگران خانواده و دوستان تان که خارج از کشور هستند باشید. این مهم است که شما از صحت روانی و سلامت جسمی تان مراقبت کنید.

## چه کاری می‌توانید انجام دهید؟



### از شبکه های اجتماعی فاصله بگیرید

زمان زیاد سپری کردن در شبکه های اجتماعی می‌تواند بر احساس شما تأثیر بگذارد. فاصله گرفتن از آن می‌تواند به بهتر احساس کردن شما کمک کند.



### الکول و سگریٹ را کاهش دهید

از مصرف الکول و دخانیات خودداری کرده یا آن را کاهش دهید.



### به اندازه کافی بخوابید

خواب برای صحت جسمی و عاطفی تان مهم است. بیشتر بزرگسالان به 7 تا 8 ساعت در یک شب و کودکان / نوجوانان 9 تا 11 ساعت در یک شب به خواب نیاز دارند.



### با خانواده و دوستان خود در تماس باشید

با خانواده، دوستان یا رهبران دینی خود صحبت کنید در مورد احساس تان به آنها بگوئید این می‌تواند به شما کمک کند تا احساس بهتری داشته باشید. از طریق تماس تلفون یا ویدیو با آنها در ارتباط باشید.



### جستجوی کمک

اگر مشکلی دارید، قبل از اینکه شرایط خیلی بد شود، کمک بخواهید. رهبران دینی و جامعه می‌توانند از شما حمایت کنند. همچنین باید از یک متخصص صحتی کمک بگیرید.



### یک روال عادی ایجاد کنید

برای روز خود برنامه ریزی کنید تا برای کارهای خانه و کار خویش وقت داشته باشید. مطمئن باشید که با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید، فعالیتهایی را انجام دهید که از آنها لذت می‌برید و زمانی را برای استراحت اختصاص می‌دهید. زمان خواب و وعده های غذایی منظم داشته باشید



### در دسترس باشید

با دوستی که مدتی است با او صحبت نکرده اید تماس بگیرید، کمک خود را به شخص دیگری در جامعه یا همسایگان خود پیشنهاد کنید. از شخصی که می‌دانید در حال حاضر زندگی سختی دارد دیدن کنید.



### فعال بمانید و غذای سالم بخورید

حفظ سلامتی برای ذهن و بدن مفید است. با پیاده روی، بازدید از پارک محلی یا ورزش در خانه فعالیت خود را حفظ کنید. غذاهای سالم مانند میوه و سبزیجات بخورید. میان وعده ها و نوشیدنی های پر شکر را محدود کنید.

## از کجا می‌توانید کمک بخواهید؟

### خدمات ملی ترجمه کتبی و شفاهی 131 450

برای برقراری ارتباط با خدمات پشتیبانی صحت روانی کروناویروس با یک مترجم رایگان و محرمانه تماس بگیرید.



### خدمات پشتیبانی سلامتی روانی کروناویروس 1800 512 348

متخصصین صحتی آموزش دیده می‌توانند از طریق تلفون به شما کمک کنند که این خدمات 7 روز در هفته و 24 ساعت در شب‌روز بصورت رایگان در دسترس است.

برای معلومات و منابع مفید به زبان خودتان و پشتیبانی حرفه ای به وبسایت [headtohealth.gov.au](http://headtohealth.gov.au) بروید.