

# COVID-19



## Jitunze afya yako ya akili wakati wa janga la COVID-19 (coronavirus)

### 1. Endelea na mashughuli



Mazoezi ni mazuri kwa akili yako na mwili wako. Unaweza kuondoka nyumbani kufanya mazoezi nje lakini kumbuka kukaa umbali wa mita 1.5 kutoka wengine. Fanya mazoezi mara kwa mara na uchague shughuli ambazo zinakufurahia. Hii inaweza kuwa kutembea, tai-chi, kujogi, yoga au mazoezi ya ndani.

### 2. Kula chakula bora



Kula chakula chenye afya ni nzuri kwa afya yetu ya kiakili na kimwili. Kula matunda mengi na mboga nyingi tofauti na vyakula vingine vilivyo na nyuzi nyingi kama vile mchele wa kahawia, shayiri, mikate isiyokobolewa, dengue na maharagwe.

Punguza vitafunio visivyo vya afya na vinywaji ambavyo vina sukari nyingi, mafuta yasiyokuwa na afya na chumvi. Vitafunio visivyo vya afya huacha nafasi kidogo kwa vyakula vyenye afya unavyohitaji ili kuongeza mhemuko wako, viwango vya nguvu, mmeng'enyoye, na kulala.

### 3. Endelea kushikamana



Uunganisho wa kijamii ni muhimu kwa afya yetu ya kiakili. Endelea kuwasiliana na familia na marafiki kwa simu au mtandaoni. Shiriki hisia zako na wapendwa na watu wa kuaminiwa kutoka jamii yako na uwaalike kushiriki nawe. Punguza matembezi yako na familia na marafiki yako. Ikiwa utatembelea, weka umbali wa mita 1.5 wa kiakili, na endelea usafi mzuri wa kibinafsi. Usitembelee ikiwa wewe ni mgonjwa.

### 4. Pumzika kutoka habari na vyombo vya habari vya kijamii



Vyombo vya habari vya kijamii vinaweza kukusaidia kuendelea kushikamana, lakini wakati mwingi mno unaweza kutufanya tuhisi mkazo. Ni vizuri kuwa na habari, lakini uchague vyanzo vya habari vya kuaminika, kama serikali.

### 5. Fuata utaratibu



Kuwa na nyakati za kila mara za kulala na kula. Panga siku yako ili uwe na wakati kwa shughuli za nyumbani, kuunganisha na wengine, shughuli unazofurahia, na kupumzika.

### 6. Fuatilia afya yako ya akili na ustawi



Ni muhimu sana kufuatilia afya na ustawi wako wa akili. Ni vizuri pia kufahamu familia, marafiki na majirani ambao wanaweza kuwa na wasiwasi au kufadhaika. Vitu vya kuangalia ni pamoja na ugumu wa makini, kulala vibaya, na kuhisi kufadhaika au kuzidiwa sana. Hizi ni ishara kuwa ni wakati wa kuomba msaada.

### 7. Tafuta msaada



Usiogope kuzungumza na mtu ikiwa unajisikia mkazo au wasiwasi. Ongea na marafiki na familia kuhusu jinsi unavyojisikia. Wewe sio mzigo.

Ikiwa unajisikia kuzidiwa, unaweza kuongea na mshauri mwenye kufunzwa wakati wowote, siku yoyote kwa kupiga simu kwa Nambari ya Ustawi wa Akili ya Coronavirus: **1800 512 348**. Kwa mkalimani wa simu bure piga simu **131 450** na useme lugha unayohitaji. Kisha unaweza kumuuliza mkalimani kukuunganisha na Huduma ya Usaidizi wa Ustawi wa Akili ya Virusi vya Corona.

Ikiwa uzoefu unaopitia unasababisha iwe vigumu kuishi maisha yako ya kila siku, wasiliana na Daktari (GP) wa eneo lako.

*Imebadilishwa kutoka  
Looking after your Mental Health Australia,  
Afya ya Akili Australia, Machi 2020*