

# COVID-19



## Giữ gìn sức khỏe tâm thần của chúng ta trong thời điểm đại dịch COVID-19 (Siêu Vi Corona)

### 1. Hoạt động cơ thể



Tập thể dục là tốt cho tinh thần và cơ thể. Chúng ta có thể rời nhà để đi tập thể dục ở ngoài tuy nhiên phải nhớ duy trì 1.5 mét khoảng cách giữa những người khác. Tập thể dục thường xuyên và chọn các môn mình thích. Có thể là đi bộ, thể dục dưỡng sinh (tai-chi), chạy bộ, yoga hoặc một môn tập thể dục trong nhà.

### 2. Ăn uống bổ dưỡng



Dùng thức ăn bổ dưỡng là tốt cho sức khỏe tâm thần và cơ thể. Hãy ăn nhiều loại trái cây, rau cải và thức ăn khác có nhiều chất xơ như gạo nâu, yến mạch, bánh mì bột thô, đậu lăng và các loại đậu.

Hạn chế các món ăn vặt và thức uống không bổ dưỡng có nhiều lượng đường, các loại mỡ không tốt cho sức khỏe và muối. Các món ăn vặt không bổ dưỡng chứa lại ít chỗ cho các thức ăn bổ dưỡng mà chúng ta cần để tăng tính khí, mức sinh lực, tiêu hoá và giấc ngủ.

### 3. Giữ liên lạc



Các mối quan hệ giao thiệp là quan trọng cho sức khỏe tâm thần. Giữ liên lạc với gia đình và bạn bè qua điện thoại hoặc mạng trực tuyến. Chia sẻ các cảm xúc với người thân yêu và tin tưởng những người trong cộng đồng cũng như khuyến khích họ chia sẻ với mình. Hạn chế các cuộc thăm viếng gia đình và bạn bè. Nếu có đến thăm viếng thì duy trì khoảng cách xã hội, giữ 1.5 mét cách những người khác, và thực hiện vệ sinh cá nhân. Đừng thăm viếng ai nếu không được khỏe.

### 4. Ngừng theo dõi tin tức và mạng xã hội



Mạng xã hội có thể giúp chúng ta giữ liên lạc, tuy nhiên dùng quá nhiều thời giờ trên mạng có thể làm chúng ta cảm thấy căng thẳng. Theo dõi tin tức là tốt, nhưng hãy chọn các nguồn có thông tin tin nhiệm, như của chính phủ.

### 5. Duy trì lễ thói hằng ngày



Sắp đặc giờ giấc ăn và ngủ thông thường. Trừ tính sinh hoạt hàng ngày để có các thời giờ làm việc nhà, liên lạc với người khác, làm những việc thích thú và nghỉ ngơi.

### 6. Theo dõi sức khỏe tâm thần và phúc lợi của mình



Điều rất quan trọng là phải theo dõi sức khỏe tâm thần và phúc lợi của chúng ta. Cũng rất tốt nếu chúng ta biết được những người trong gia đình, bạn bè và láng giềng có bị lo lắng hay căng thẳng. Những điều để chú ý bao gồm trở ngại tập trung tư tưởng, thiếu ngủ, và cảm thấy lo âu hay bị áp đảo. Đây là các dấu hiệu cho biết đã đến lúc cần kêu gọi giúp đỡ.

### 7. Tìm hỗ trợ



Đừng sợ ngại nói chuyện với một ai khi cảm thấy căng thẳng và lo âu. Hãy nói chuyện với bạn bè và gia đình về cảm xúc của mình. Làm như vậy không phải là một gánh nặng cho ai.

Nếu cảm thấy bị áp đảo thì có thể nói chuyện với chuyên viên tư vấn bất cứ lúc nào, ngày nào bằng cách gọi Đường Giây Phúc Lợi Tâm Thần - Siêu Vi Corona (Coronavirus Mental Wellbeing Line) số **1800 512 348**. Hãy gọi số **131 450** và nói cho họ biết ngôn ngữ của mình để có thông dịch viên miễn phí trên điện thoại. Sau đó yêu cầu thông dịch viên nối đường giây đến Dịch Vụ Phúc Lợi Tâm Thần - Siêu Vi Corona.

Nếu sự việc đang trải qua làm cho cuộc sống hàng ngày khó khăn, hãy liên lạc với Bác Sĩ Toàn Khoa (Bác Sĩ Gia Đình).

*Phòng theo tập thông tin  
Giữ Gìn Sức Khỏe Tâm Thần của chúng ta Úc Đại Lợi,  
Sức Khỏe Tâm Thần Úc Đại Lợi, tháng Ba 2020*