



مواظبت از صحت روانی تان در دوران شیوع همگانی کرونا وایرس (COVID-19)

احساس تشویش و نگرانی در یک رویداد بی سابقه مانند شیوع همگانی coronavirus (COVID-19) یک عکس العمل طبیعی است. به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید.

برای مواظبت از سلامت روانی تان در این شرایط، کارهای را که انجام داده میتوانید اینها اند:

- عادات خوب خود به شمول یک رژیم غذایی سالم، ورزش و خواب را حفظ کنید.
- با عزیزانتان به تماس باشید. راجع به تشویش ها و نگرانی های خود به آنها تلفونی یا از طریق تکنالوجی آنلاین صحبت کنید.
- آمادگی داشته باشید، اطمینان حاصل کنید که خوراک، لوازم، و ادویه کافی در دسترس دارید. اگر امکان دارد برای به دست آوردن این چیزها کمک بخواهید.
- از مصرف الکل و سگرت پرهیز کنید یا مصرف آنها را کم کنید.
- اگر راجع به آخرین خبرها دچار فشار روحی روانی می شوید، تنها روز یک مرتبه یا دو مرتبه اخبار را گوش دهید. از منابع خبری مورد اعتماد و با اعتبار استفاده کنید نه از رسانه های اجتماعی. اگر به اینترنت دسترسی ندارید، از یک دوست یا یک عضو خانواده بخواهید تا آخرین معلومات مورد اعتماد را برای شما بخواند یا نشان دهد.
- کسانی که نگرانی های روانی خود را مدیریت می نمایند، باید دواهای تجویز شده توسط داکتر را ادامه دهند و پلان تداوی خود را دنبال کنند. اگر دچار مشکلی می شوید باید زودتر به حمایت مسلکی درخواست دهید:

مثبت اندیش بمانید

اگرچه شرایط مبهم است و زندگی مان در مدت بسیار کوتاهی تبدیل شده، اما مهم است که یادمان باشد که برای بهتر شدن، کارهای فراوانی است که آنرا انجام داده می توانیم. یادتان باشد که این تغییرات و کوشش های شما کمک می کند شیوع coronavirus (COVID-19) آهسته شود.

منابع

اگر به کمک ترجمان نیاز دارید تا با یکی از تلفون های زیر به تماس شوید، با **TIS National (تیس نشنال)** و شماره **131 450** تماس گرفته و بخواهید شما را به آن تلفون ها متصل نمایند.

صحت روانی در استرالیا **چند فرهنگی (Mental Health in Multicultural Australia)** منابع، خدمات و معلومات را به زبان های مختلف ارائه می نماید: www.mhima.org.au

بیاند بلو (Beyond Blue) مشوره های عملی و منابع در beyondblue.org.au ارائه می نماید. خدمات حمایتی بیاند بلو مشوره کوتاه مدت و ارجاع با تلفون و ویبچت (webchat) می باشد. شماره تلفون آنها 1300 22 4636 است.

لایف لاین (Lifeline) منابع و مشوره و همچنین حمایت در مواقع بحران و پیشگیری از خودکشی ارائه می نماید. می توانید به شماره 13 11 14 (24 ساعت شبانه روز / 7 روز هفته)، پیامک موبایلی 0477 13 11 14 (از ساعت 6 پیشین تا نصف شب به وقت استاندارد شرقی استرالیا، 7 شب در هفته) یا چت آنلاین www.lifeline.org.au/crisis-chat (از 7 شب تا نصف شب، 7 شب در هفته) به تماس شوید.

وزارت صحت و خدمات انسانی (**Department of Health and Human Services**) یا به اختصار **DHHS** مشوره عملی و آخرین معلومات صحتی برای همه باشندگان ویکتوریا در باره coronavirus (COVID-19) به شمول برخی از معلومات ترجمانی شده را در اختیار می گذارد:

www.coronavirus.vic.gov.au/translations

(24 ساعت شبانه روز، 7 روز هفته) تماس بگیرد. **1800 675 398** (تلفون مستقیم کروناوایرس) شماره **Coronavirus hotline** می توانید همچنین به

برای دریافت این معلومات به شکل قابل دسترسی، ایمیلی به ارتباطات مدیریت موارد عاجل Emergency Management Communications روان کنید. <em.comms@dhhs.vic.gov.au>

با تأیید و انتشار دولت ویکتوریا. Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© حق نشر، ایالت ویکتوریا، استرالیا، وزارت صحت و خدمات انسانی، مارچ 2020. State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

در <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19> [About Coronavirus \(COVID-19\)](#)

در دسترس می باشد.

مواظبت از صحت روانی تان در دوران شیوع عمومی (COVID-19) coronavirus <دری>

Looking after your mental health during coronavirus (COVID-19) pandemic - Dari