



مراقبت از سلامتی روحی خودتان در دوران ویروس کرونا (COVID-19) Coronavirus

احساس اضطراب و نگرانی، پاسخی طبیعی به یک رویداد بی سابقه مانند بیماری همه گیر ویروس کرونا (COVID-19) coronavirus است. به یاد داشته باشید که شما تنها نیستید.

در اینجا مواردی که می توانید به انجام رسانید تا مراقب سلامت روانی خود باشید، آورده شده است:

- به عادت های خوب خود مانند رژیم سالم غذایی، نرمش و خواب راحت ادامه دهید.
- با عزیزان خود در ارتباط باشید. با آنها درباره نگرانی ها و دلوایی هایتان از طریق تلفن یا فناوری آنلاین گفتگو کنید.
- از اینکه به اندازه کافی غذا، آذوقه و دارو تهیه نموده اید اطمینان حاصل کنید. برای تهیه این اقلام از هر کجا که ممکن است کمک بگیرید.
- از مصرف الکل و تنباکو پرهیز کنید یا استفاده از آنها را کاهش دهید.
- اگر اخبار جدید باعث ایجاد استرس در شما می گردند، دسترسی به آنها را به یک یا دوبار در روز محدود کنید. اخبار را از منابع معتبر و موثق دریافت کنید نه از رسانه های اجتماعی. اگر به اینترنت دسترسی ندارید، از یک دوست یا یکی از اعضای خانواده بخواهید که آنها را برای شما بخواند و یا آخرین اطلاعات موثق را در اختیار شما قرار دهد.
- اشخاصی که در حال کنترل وضعیت روحی و روانی خود هستند، به مصرف داروهایی که برای آنها تجویز شده است ادامه دهند و برنامه درمانی خود را همچنان پیگیری نمایند. در صورت بروز هرگونه مشکلی، در اولین زمان ممکن از افراد حرفه ای کمک بگیرید.

مثبت ماندن

مهم است به خاطر داشته باشیم که کارهای بسیاری است که می توانیم در طول این مدت زمان نامعلوم که زندگی ما را برای مدت کوتاهی دستخوش تغییر نموده است به انجام برسانیم، تا احساس بهتری داشته باشیم. به خاطر داشته باشید که این تغییرات و نیز تلاش شما به کاهش سرعت گسترش ویروس کرونا (COVID-19) coronavirus کمک می کند.

منابع

اگر برای تماس با هر کدام از شماره های زیر نیاز به مترجم شفاهی دارید، با **TIS National** به شماره 131 450 تماس بگیرید و از آنها بخواهید که ارتباط را برقرار کنند.

Mental Health in Multicultural Australia منابع، خدمات و اطلاعات را به بسیاری از زبانها ارائه می دهد:

www.mhima.org.au

Beyond Blue

مشاوره و منابع عملی در beyondblue.org.au. خدمات حمایتی Beyond Blue مشاوره کوتاه مدت و ارجاع تلفنی و اینترنتی را از طریق شماره تلفن 1300 22 46 26 ارائه می دهد.

Lifeline

منابع و مشاوره و همچنین پشتیبانی از بحران و خدمات جلوگیری از خودکشی را ارائه می دهد. می توانید با شماره 13 11 14 (۲۴ ساعت شبانه روز / ۷ روز هفته)، پیامک به شماره 0477 13 11 14 (6 بعد از ظهر - نیمه شب به ساعت شرق استرالیا، ۷ شب هفته) و یا گفتگوی آنلاین در www.lifeline.org.au/crisis-chat (۷ بعد از ظهر - نیمه شب، ۷ شب هفته).

Department of Health and Human Services

(DHHS) مشاوره عملی و اطلاعات بهداشتی به روز شده را برای همه ساکنان ویکتوریا در مورد coronavirus (COVID-19) به همراه برخی از اطلاعات ترجمه شده در: www.coronavirus.vic.gov.au/translations ارائه می دهد. همچنین شما می توانید با **Coronavirus hotline** با شماره 1800 675 398 تماس بگیرید (۲۴ ساعت شبانه روز / ۷ روز هفته).

برای دریافت این نشریه در یک پست الکترونیک با فرمت قابل دسترسی به [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) em.comms@dhhs.vic.gov.au ایمیل بزنید.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

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

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

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