



Coronavirus (COVID-19) महामारी के दौरान अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना

Coronavirus (COVID-19) महामारी जैसी किसी अनापेक्षित घटना के प्रति व्याकुलता एवं चिंता की भावनाएं सामान्य प्रतिक्रियाएं होती हैं। याद रखें कि आप अकेले नहीं हैं।

इस समय के दौरान अपने मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखने के लिए, यह कुछ चीजें हैं जो आप कर सकते हैं:

- अच्छी दिनचर्याएं बनाए रखें, जिसमें स्वस्थ आहार, व्यायाम एवं निद्रा सम्मिलित हों।
- अपने प्रियजनों से संपर्क बनाये रखें। फोन पर या ऑनलाइन टेक्नोलॉजी द्वारा उनसे अपनी व्याकुलताओं एवं चिंताओं के बारे में बातचीत करें।
- यह सुनिश्चित करके तैयार रहें कि आपके पास पर्याप्त भोजन, रसद और दवा है। जहाँ संभव हो वहाँ इन वस्तुओं को पाने के लिए सहायता माँगें।
- शराब एवं तम्बाकू के अपने सेवन से बचें या उसे कम करें।
- यदि आपको समाचारों में प्रसारित नई सूचनाओं के कारण तनाव महसूस हो, तो आप इन तक अपनी पहुँच को दिन में एक या दो बार तक सीमित करें। सोशल मीडिया के बजाय, विश्वसनीय एवं भरोसेमंद स्रोतों का उपयोग करें। अगर आप इंटरनेट का उपयोग नहीं कर सकते, तो आप अपने किसी मित्र या परिवार के सदस्य को कह सकते हैं कि वो आपको सबसे नवीनतम विश्वसनीय जानकारी पढ़कर बताएं।
- उन लोगों के लिए जो पहले से ही मानसिक स्वास्थ्य से संबंधित समस्याओं के लिए उपाय कर रहे हैं, डॉक्टर द्वारा लिखी गई अपनी दवा लेना जारी रखें और अपनी उपचार योजना का पालन जारी रखें। अगर आपको कठिनाईयाँ हो रही हैं तो शीघ्र ही पेशेवर सहायता पाने की कोशिश करें।

सकारात्मक रहना

जबकि यह एक अनिश्चितता का समय है और हमारे जीवन थोड़े से ही समय में परिवर्तित हो गए हैं, यह याद रखना आवश्यक है कि बेहतर महसूस करने के लिए हम कई चीजें कर सकते हैं। याद रखें कि ये परिवर्तन एवं आपके प्रयत्न coronavirus (COVID-19) के फैलाव को धीमा करने में सहायता कर रहे हैं।

संसाधन

अगर आपको नीचे दिए गए फोन नंबरों में से किसी के लिए एक दुभाषिण से सहायता चाहिए, **TIS National** को 131 450 पर कॉल करें और फोन पर संपर्क स्थापित करने के लिए कहें।

Beyond Blue व्यवहारिक सलाह और संसाधन, beyondblue.org.au पर प्रदान करती है। बियॉन्ड ब्लू सहायता सेवा 1300 22 4636 पर फोन और वेबचैट के द्वारा अल्पावधि सलाह तथा रैफरल्स उपलब्ध कराती है।

Lifeline संसाधन एवं सलाह प्रदान करती है, साथ ही साथ संकट-स्थिति सहायता एवं आत्महत्या रोकथाम भी। आप 13 11 14 पर फोन कर सकते हैं (24 घंटे/7 दिन), 0477 13 11 14 पर टेक्स्ट (text) भेज सकते हैं (शाम 6 बजे से - मध्यरात्रि ऐईएसटी, 7 रातें) या ऑनलाइन चैट कर सकते हैं: www.lifeline.org.au/crisis-chat (शाम 7 बजे से - मध्यरात्रि, 7 रातें)।

Department of Health and Human Services (डीएचएचएस) सभी विकटोरियावासियों के लिए coronavirus (COVID-19) पर व्यवहारिक सलाह एवं नवीनतम स्वास्थ्य जानकारी प्रदान करता है जिसमें कुछ अनुवादित जानकारी सम्मिलित है: www.coronavirus.vic.gov.au/translations

आप **Coronavirus hotline** को 1800 675 398 (24 घंटे प्रति दिन/7 दिन प्रति सप्ताह) पर भी कॉल कर सकते हैं।

इस प्रकाशन के आसानी से देखे जा सकने वाले प्रारूप के लिए [Emergency Management Communications](#) को em.comms@dhhs.vic.gov.au पर ईमेल करें.

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)

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

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