



Coronavirus (COVID-19) 세계적 유행병이 도는 동안 여러분의 정신 건강 돌보기

Coronavirus (COVID-19) 세계적 유행병과 같이 전례 없던 일을 겪으면서 불안함과 걱정을 느끼는 것은 정상적인 반응입니다. 여러분은 혼자가 아니라는 것을 잊지 마세요.

이 기간 동안 여러분의 정신 건강을 돌보기 위해서 할 수 있는 몇 가지를 알려드리겠습니다:

- 건강한 식습관, 운동 및 수면을 포함해 규칙적인 일상생활 리듬을 잘 유지하세요.
- 사랑하는 사람들과 연락을 하고 지내세요. 전화나 온라인상으로 그들과 여러분의 걱정이나 우려에 관해 이야기를 나누세요.
- 충분한 음식, 생활용품 및 의약품을 구비해 놓고 미리 준비하세요. 가능하다면 이러한 물품들을 구하는 데에 도움을 요청하세요.
- 술과 담배를 줄이거나 피하세요.
- 뉴스 보도로 인해서 스트레스를 받는다면, 뉴스를 접하는 것을 하루에 한두 번으로 제한하세요. 소셜 미디어보다는 믿고 신뢰할 수 있는 출처의 자료를 이용하세요. 만약 인터넷이 이용 가능하지 않다면, 친구나 가족에게 신뢰 가능한 최신정보를 읽어주거나 보여달라고 하세요.
- 정신질환을 이미 관리하고 계신 분들은 처방받은 약을 계속 복용하시고 치료계획을 계속해서 따르세요. 어려움을 겪고 계신다면 전문가의 도움을 일찍 요청하세요.

긍정적인 태도를 유지하기

불확실성의 시기를 겪으면서 우리의 삶이 단기간에 바뀌었지만, 기분을 나아지게 하기 위해서 우리가 할 수 있는 것이 많다는 것을 잊지 않는 것이 중요합니다. 이러한 변화들과 여러분들의 노력이 coronavirus (COVID-19)의 확산을 늦추는 데에 도움이 된다는 것을 잊지 마세요.

자료 및 지원 서비스

아래의 연락처로 전화하실 때, 통역사의 도움이 필요하시면 **TIS National 131 450** 번으로 전화해서 연결해 달라고 하세요.

호주 다문화 사회를 위한 정신보건 기관 (Mental Health in Multicultural Australia)에서 지원 자료, 서비스 및 정보를 여러 언어로 제공해드립니다: www.mhima.org.au/

비욘드 블루 (Beyond Blue)는 beyondblue.org.au 에서 실질적인 조언과 자료를 제공해드립니다. 비욘드블루 지원 서비스는 **1300 22 4636** 번으로 전화 또는 온라인 채팅으로 단기상담을 제공하고 있으며 전문가에게 연결해 드리기도 합니다.

라이프라인 (Lifeline)은 자료와 조언뿐만 아니라 자살 예방 및 위기 지원 서비스를 제공하고 있습니다. **13 11 14** 번으로 전화하시거나 (주 7 일 24 시간 운영), **0477 13 11 14** 번으로 문자 메시지를 보내거나 (호주 동부 표준 시간대로 오후 6시부터 자정까지, 주 7 일) 혹은 www.lifeline.org.au/crisis-chat 에서 온라인 채팅으로 대화하세요 (오후 7시부터 자정까지, 주 7 일).

보건복지부 (Department of Health and Human Services, 이하 DHHS)는 빅토리아주 모든 주민들에게 coronavirus (COVID-19)에 대한 실질적인 조언과 업데이트된 건강정보를 제공해드리며, 번역된 정보도 포함되어있습니다: www.coronavirus.vic.gov.au/translations

Coronavirus 핫라인 1800 675 398 번으로도 전화를 하실 수 있습니다 (주 7 일 24 시간 운영).

본 발행물을 접근 및 이용 가능한 형식으로 받아보시려면 [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>로 이메일을 보내세요.

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)

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

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