



在新冠病毒（coronavirus, COVID-19）全球大流行期间照顾好您的精神健康

面对新型冠状病毒（coronavirus, COVID-19）这种前所未有的全球性疫情，感到焦虑和疑虑是正常的。请记住您并不孤单。

为了在此期间照顾好您的精神健康，您可以做以下事情：

- 保持良好的生活规律，包括健康的饮食、锻炼和睡眠。
- 与关爱的人保持联系。通过电话或网络技术将您的忧虑和疑虑告诉他们。
- 准备好足够的食物、物资和药物，以便随时可用。在可能的情况下叫他人帮忙采购相关物品。
- 避免或减少吸烟与喝酒。
- 如果您因为新闻报道而感到不安，就每天只看一两次新闻。使用可靠、可信的消息来源，而不是社交媒体。如果您无法上网，请找朋友或家人读给您听或给您看最新的可信的消息。
- 已经处理好精神健康问题的人士，请继续服用处方药物，治疗计划不可停下。如果您遇到了困难，请寻求专业支援。

保持积极的态度

尽管这段时间充满不确定性，而我们的生活也在短期内发生了变化，但重要的是记住，想改善自身感受，有很多事情可以做。切记，这些变化和您自身的努力有助于减缓新冠病毒（coronavirus, COVID-19）的传播。

资源

如果您需要口译员帮忙转接以下任何号码，请拨打 TIS National 电话 131 450 要求转接。

Mental Health in Multicultural Australia 通过多种语言提供资源、服务和信息：www.mhima.org.au/

抑郁症协会（Beyond Blue） 提供实用的建议和资源，网站：beyondblue.org.au。抑郁症支援服务（Beyond Blue Support Service）通过电话和在线客服提供短期辅导和转诊服务，其号码是 1300 22 4636。

生命线（Lifeline） 提供资源和建议以及危机支援，并进行自杀预防工作。您可以致电 13 11 14（全天候服务），发送手机短讯至 0477 13 11 14（澳大利亚东部标准时间每天傍晚 6 时至午夜）或进行网上交谈：www.lifeline.org.au/crisis-chat（每天晚上 7 时至午夜）。

卫生与民政服务部（Department of Health and Human Services, DHHS） 为维多利亚州所有民众提供有关新冠病毒（coronavirus, COVID-19）的实用建议和最新健康信息，其中部分信息已经过翻译：

www.coronavirus.vic.gov.au/translations

您也可以拨打**新冠病毒热线（Coronavirus hotline）**，电话 1800 675 398（全天候服务）

如需本单张的可读格式文档，请发送电邮至 [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au)
<em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

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)

取阅网址 [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>>

Looking after your mental health during coronavirus (COVID-19) pandemic – Simplified Chinese