



Pangangalaga sa kalusugan ng iyong pag-iisip sa panahon ng pandemyang coronavirus (COVID-19)

Ang makaramdam ng pagkabalisa at pag-aalala ay normal na reaksyon sa isang hindi pangkaraniwang pangyayari tulad ng pandemyang coronavirus (COVID-19). Tandaan mo na hindi ka nag-iisa.

Para mapangalagaan ang kalusugan ng iyong pag-iisip sa panahong ito, narito ang ilang mga bagay na maaari mong gawin:

- Panatilihin ang mabubuting gawi, pati na ang malusog na pagkain, ehersisyo at pagtulog.
- Panatilihin ang koneksyon sa iyong mga mahal sa buhay. Kausapin sila tungkol sa iyong mga alalahanin at pag-aalala sa telepono o sa pamamagitan ng online na teknolohiya.
- Maging handa sa pamamagitan ng pagtiyak na mayroon kang sapat na pagkain, mga suplay at mga gamot. Humingi ng tulong sa pagkuha ng mga bagay na ito kung posible.
- Iwasan o bawasan ang pag-inom mo ng alak at paghithit ng sigarilyo.
- Kung sa tingin mo ay nababagabag ka sa mga pinakahuling balita, limitahan ang iyong panonood at pakikinig sa isang beses o dalawang beses lang sa isang araw. Gamitin ang mapagkakatiwalaan at kapani-paniwalang mga pagkukunan ng impormasyon, sa halip na sa social media. Kung hindi mo ma-access ang internet, pakiusapan ang isang kaibigan o kapamilya na basahin sa iyo o ipakita sa iyo ang napapanahon at mapagkakatiwalaang impormasyon.
- Para sa mga taong may inaalagaang kalusugang pang-kaisipan, patuloy na inumin ang anumang iniresetang gamot at ipagpatuloy ang plano sa iyong paggamot. Humingi ng propesyonal na suporta hangga't maaga kung ikaw ay nahihirapan.

Pananatiling positibo

Bagama't ito ay panahon ng kawalang-katiyakan at ang ating buhay ay nagbago sa loob ng maikling panahon, mahalagang tandaan na maraming bagay ang ating magagawa upang mas bumuti ang ating pakiramdam. Tandaan na ang mga pagbabagong ito at ang iyong pagsisikap ay tumutulong sa pagpapabagal ng pagkalat ng coronavirus (COVID-19).

Mga rekurso (Resources)

Kung kailangan mo ng tulong mula sa isang interpreter para sa alinmang numero ng telepono sa ibaba, tawagan ang **TIS National** sa **131 450** at hilingin na ikonekta ka dito.

Ang **Beyond Blue** nag-aalok ng praktikal na payo at mga rekurso sa beyondblue.org.au. Ang Beyond Blue Support Service ay nag-aalok ng panandaliang pagpapayo at mga pagsangguni sa pamamagitan ng telepono at webchat sa **1300 22 4636**.

Ang **LifeLine** ay nag-aalok ng mga rekurso at payo, pati na rin ng suporta sa krisis at pagpigil sa pagpapakamatay. Maaari kang tumawag sa **13 11 14** (24 oras/7 araw), mag-text sa **0477 13 11 14** (6ng gabi hanggang hatinggabi AEDT, 7 gabi) o makipag-chat online sa: www.lifeline.org.au/crisis-chat (7ng gabi hanggang hatinggabi, 7 gabi).

Ang **Department of Health and Human Services** (DHHS) ay nagbibigay ng praktikal na payo at napapanahong impormasyon sa kalusugan para sa lahat ng mga taga-Victoria tungkol sa coronavirus (COVID-19) kabilang ang ilang isinaling impormasyon sa: www.coronavirus.vic.gov.au/translations

Maaari mo ring tawagan ang **Coronavirus hotline** sa **1800 675 398** (24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo).

Upang makatanggap ng lathalaing ito sa format na madaling ma-access, mag-email sa [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)

Makukuha sa [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 - Tagalog (Filipino)