



‘கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19)’ பெருநோய்க் காலத்தில் உங்களுடைய மனநலத்தினைப் பராமரித்தல்

Coronavirus (COVID-19) போன்ற இதற்கு முன் கண்டிராத நிகழ்வு ஒன்று நடக்கும்போது நாம் பதற்றமாக இருப்பதும் கவலைக்குள்ளாவதும் இயல்பே. இது உங்களுக்கு மட்டும் இல்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

இச் சமயத்தில் உங்களுடைய மனநலனைக் கவனித்துக்கொள்ள நீங்கள் செய்ய வேண்டிய சில விடயங்கள்:

- நல்ல நடைமுறையொழுங்குகளைப் பின்பற்றுங்கள் ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் தூக்கம் போன்றவை இதில் உள்ளடங்கும் .
- உங்களுடைய அன்பிற்குப் பாத்திரமானவர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள். தொலைபேசி அல்லது இணையவழித் தொழில்நுட்பம் (technology) மூலமாக அவர்களுடன் உங்களுடைய கவலைகள் மற்றும் கரிசனங்களைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.
- போதுமான அளவு உணவுப்பொருட்கள், மற்ற பொருட்கள் மற்றும் மருந்துகள் ஆகியன உங்களிடம் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொண்டு ஆயத்தமாக இருங்கள். தேவையெனில், இந்தப் பொருட்களைப் பெறுவதில் உதவியை நாடுங்கள்.
- மது (ஆல்கொஹால்)() மற்றும் புகையிலைப் பாவிப்பைத் தவிருங்கள் அல்லது குறையுங்கள்.
- புதிய செய்திகளின் காரணமாக மன அழுத்தத்திற்கு ஆளானால், செய்திகள் கேட்பதை ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை அல்லது இரு முறையெனக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். சமூக ஊடகங்களளவிட நம்பகமான செய்தி மூலங்களைப் பயன்படுத்துங்கள். உங்களால் இணைய வசதியை அடைய இயலவில்லை என்றால், மிகச் சமீபத்திய நம்பிக்கைக்குரிய தகவல்களை வாசித்துக்காட்டுமாறு அல்லது காண்பிக்குமாறு நண்பர் அல்லது குடும்ப அங்கத்தினரைக் கேளுங்கள்.
- ஏற்கனவே மன நலப் பிரச்சினைகளைச் சமாளித்துக்கொண்டுவருபவர்கள், பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளைத் தொடர்ந்து எடுத்துக்கொண்டுவருங்கள், மற்றும் உங்களுடைய சிகிச்சைத் திட்டத்தைத் தொடர்ந்து பின்பற்றுங்கள். சிரமங்களை எதிர்கொண்டால், தொழில்நீதியான உதவியைக் காலம் தாழ்த்தாமல் நாடுங்கள்.

நேர்முகமான நம்பிக்கையோடு இருத்தல்

இந்த உறுதியற்ற கால கட்டத்தில், நம் அனைவரது வாழ்க்கையும் மாறி இருக்கும் நிலையில் நமது மனநிலையை மேம்படுத்திக்கொள்ள, நாம் பல விடயங்களைச் செய்ய இயலும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவேண்டியது அவசியம். இம்மாற்றங்களும் உங்களுடைய முயற்சிகளும் ‘Coronavirus (COVID-19)’-யின் பரவலைக் குறைக்க உதவும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

மூலவளங்கள்

கீழேயுள்ள தொலைபேசி இலக்கங்கள் எதையும் அழைப்பதற்கு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் உதவி தேவைப்பட்டால், TIS நேஷனல்’-ஐ 131 450-இல் அழைத்துத் தொடர்பு ஏற்படுத்தித் தருமாறு கேளுங்கள்.

நடைமுறை சார்ந்த அறிவுரை மற்றும் மூலவளங்களை beyondblue.org.au எனும் வலைத்தளத்தில் ‘பியாண்ட் ப்ளூ’ (Beyond Blue) எனும் அமைப்பு அளிக்கிறது. குறுகியகால அறிவுரையாலோசனை சேவைகள் மற்றும் பரிந்துரைகளைத் தொலைபேசி மற்றும் ‘இணைய உரையாடல்’ (webchat) மூலமாக 1300 22 4636 எனும் இலக்கத்தில் ‘பியாண்ட் ப்ளூ ஆதரவுதவி சேவை’ (Beyond Blue Support Service) அளிக்கிறது.

மூலவளங்கள், அறிவுரைகள் ஆகியவற்றுடன் நெருக்கடி நேர ஆதரவுதவி மற்றும் தற்கொலைத் தடுப்பு சேவைகளையும் 'உயிர்காப்பு இணைப்பு' (Lifeline) அளிக்கிறது. நீங்கள் 13 11 14 -ஐ அழைக்கலாம் (24 மணி நேரம்/7 நாட்கள்), 0477 13 11 14-ற்கு குறுஞ்செய்தி அனுப்பலாம் (மாலை 6 மணி முதல் நள்ளிரவு AEDT வரை வாரம் 7 இரவுகளும்) அல்லது www.lifeline.org.au/crisis-chat மூலம் இணையவழியில் பேசலாம் (மாலை 7 மணி முதல் நள்ளிரவு வரை, வாரம் 7 இரவுகளும்).

'சுகாதாரம் மற்றும் மானிட சேவைகள் துறையானது (Department of Health and Human Services (DHHS)), சில மொழிபெயர்க்கப்பட்டத் தகவல்கள் உள்ளடங்க, 'Coronavirus (COVID-19)'-யைப் பற்றிய நடைமுறை சார்ந்த அறிவுரைகளையும் அவ்வப்போது புதுப்பிக்கப்படும் சுகாதாரத் தகவல்களையும் அனைத்து விக்கடோரிய வாசிகளுக்கும் அளிக்கிறது: www.coronavirus.vic.gov.au/translations

நீங்கள் 1800 675 398-ல் 'Coronavirus அவசர இணைப்பு'பினையும் அழைக்கலாம் (நாளுக்கு 24 மணி நேரமும், வாரம் 7 நாட்களும்).

நீங்கள் அடையக்கூடிய வடிவில் இந்த வெளியீட்டினைப் பெறப் பின்வரும் முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்:

[Emergency Management Communications <em.comms@dhhs.vic.gov.au>](mailto: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)

[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) -
ல் கிடைக்கும்

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