



# 在新冠病毒 (coronavirus, COVID-19) 全球大流行期間照顧好您的精神健康

面對新型冠狀病毒 (coronavirus, COVID-19) 這種前所未有的全球性疫情，感到焦慮和疑慮是正常的。請記住您並不孤單。

為了在此期間照顧好您的精神健康，您可以做以下事情：

- 保持良好的生活規律，包括健康的飲食、鍛煉和睡眠。
- 與關愛的人保持聯繫。通過電話或網路技術將您的憂慮和疑慮告訴他們。
- 準備好足夠的食物、物資和藥物，以便隨時可用。在可能的情況下叫他人幫忙採購相關物品。
- 避免或減少吸煙與喝酒。
- 如果您因為新聞報導而感到不安，就每天只看一兩次新聞。使用可靠、可信的消息來源，而不是社交媒體。如果您無法上網，請找朋友或家人讀給您聽或給您看最新的可信的消息。
- 已經在處理精神健康問題的人士，請繼續服用處方藥物，治療計劃不可停下。如果您遇到了困難，請尋求專業支援。

## 保持積極的態度

儘管這段時間充滿不確定性，而我們的生活也在短期內發生了變化，但重要的是記住，想改善自身感受，有很多事情可以做。切記，這些變化和您自身的努力有助於減緩新冠病毒 (coronavirus, COVID-19) 的傳播。

## 資源

如果您需要口譯員幫忙轉接以下任何號碼，請撥打 TIS National 電話 131 450 要求轉接。

**Mental Health in Multicultural Australia** 通過多種語言提供資源、服務和資訊：[www.mhima.org.au/](http://www.mhima.org.au/)

**抑鬱症協會 (Beyond Blue)** 提供實用的建議和資源，網站：[beyondblue.org.au](http://beyondblue.org.au)。抑鬱症支援服務 (Beyond Blue Support Service) 通過電話和線上客服提供短期輔導和轉診服務，其號碼是 1300 22 4636。

**生命熱線 (Lifeline)** 提供資源和建議以及危機支援，並進行自殺預防工作。您可以致電 13 11 14 (全天候服務)，發送手機短訊至 0477 13 11 14 (澳大利亞東部標準時間每天傍晚 6 時至午夜) 或進行網上交談：[www.lifeline.org.au/crisis-chat](http://www.lifeline.org.au/crisis-chat) (每天晚上 7 時至午夜)。

**衛生與民政服務部 (Department of Health and Human Services, DHHS)** 為維多利亞州所有民眾提供有關新冠病毒 (coronavirus, COVID-19) 的實用建議和最新健康資訊，其中部分資訊已經過翻譯：

[www.coronavirus.vic.gov.au/translations](http://www.coronavirus.vic.gov.au/translations)

您也可以撥打**新冠病毒熱線 (Coronavirus hotline)**，電話 1800 675 398 (全天候服務)

如需本單張的可讀格式文檔，請發送電郵至 [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)

取閱網址 [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 – Traditional Chinese