



Chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình trong cơn dịch coronavirus (COVID-19)

Những cảm xúc như bồn chồn và lo lắng là phản ứng thông thường trước một biến cố chưa từng có như cơn dịch coronavirus (COVID-19). Hãy nhớ rằng quý vị không phải là người lẻ loi trong lúc này.

Sau đây là vài điều quý vị có thể làm để chăm sóc sức khỏe tâm thần của mình:

- Giữ thói quen sinh hoạt lành mạnh, kể cả quy chế ăn uống, vận động và ngủ nghỉ.
- Giữ liên lạc với những người thân yêu. Nói cho họ biết về những mối lo và quan tâm của mình qua điện thoại hay các phương tiện truyền thông mạng.
- Luôn sắp sẵn, bảo đảm mình có đủ và có sẵn lương thực, các thứ tiếp tế và thuốc men. Hãy nhờ người giúp mua sắm những thứ này nếu có thể nhờ.
- Tránh hoặc giảm bớt việc dùng bia rượu và thuốc lá.
- Nếu cảm thấy mình bị căng thẳng vì tin tức cập nhật, hãy giới hạn chỉ xem hoặc nghe tin tức một hay hai lần mỗi ngày. Hãy dựa vào những nguồn tin khả tín chứ đừng nghe theo tin tức nhận qua các mạng xã hội. Nếu không vào được mạng internet hãy nhờ bạn bè hay người thân trong gia đình đọc cho nghe hoặc chỉ cho xem những tin tức khả tín mới nhất.
- Đối với những người đang có vấn đề về tâm thần, hãy tiếp tục uống các thứ thuốc đã được kê toa và tiếp tục kế hoạch điều trị. Nếu có khó khăn hãy tìm sự giúp đỡ chuyên môn càng sớm càng tốt.

Duy trì tinh thần tích cực

Khi chúng ta đang ở trong một thời kỳ bất định và cuộc sống bị nhiều thay đổi quá gấp, điều quan trọng là phải nhớ rằng mình có thể làm nhiều điều để cảm thấy đỡ hơn. Hãy nhớ rằng những thay đổi đó và nỗ lực của quý vị thực sự giúp hãm đà lây lan của coronavirus (COVID-19) lại.

Tài nguyên

Nếu quý vị cần thông dịch viên để gọi bất cứ số điện thoại nào dưới đây, hãy gọi cho **TIS National** ở số **131 450** và nhờ giúp để liên lạc với những cơ quan, dịch vụ đó.

Mental Health in Multicultural Australia cung cấp các nguồn giúp đỡ tài nguyên, dịch vụ và thông tin bằng nhiều ngôn ngữ khác nhau: www.mhima.org.au/

Beyond Blue cho những hướng dẫn cụ thể và cung cấp các nguồn giúp đỡ tại beyondblue.org.au. Dịch vụ The Beyond Blue Support Service cung cấp những cuộc tư vấn ngắn và giới thiệu qua điện thoại và trao đổi qua mạng (webchat) ở số 1300 22 4636.

Lifeline cung cấp những nguồn giúp đỡ và hướng dẫn, cũng như trợ giúp khi gặp khủng hoảng và giúp ngăn ngừa tự tử. Quý vị có thể gọi số **13 11 14** (24 giờ, suốt 7 ngày), gửi tin nhắn qua số **0477 13 11 14** (từ 6 g chiều đến nửa đêm, giờ Đông Bộ Úc châu, suốt 7 đêm) hoặc đàm thoại trực tuyến trên mạng: www.lifeline.org.au/crisis-chat (từ 7 g tối đến nửa đêm, cả 7 đêm).

Bộ **Department of Health and Human Services** (DHHS) cung cấp cho tất cả cư dân Victoria những lời khuyên cụ thể và tin tức cập nhật về coronavirus (COVID-19) kể cả một số thông tin đã được dịch sang tiếng Việt:

www.coronavirus.vic.gov.au/translations

Quý vị cũng có thể gọi đường dây điện thoại thường trực **Coronavirus hotline** qua số **1800 675 398** (suốt 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày trong tuần).

Nếu muốn nhận những thông tin này bằng hình thức tiện dụng cho mình xin gửi điện thư (email) về [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)

Thông báo này có thể xem tại [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) - Vietnamese