

# COVID-19

## এই কোভিড-১৯ (করোনা ভাইরাস) মহামারির সময় আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এর প্রতি লক্ষ্য রাখুন

### ১. সক্রিয় থাকুন



ব্যায়াম আপনার শরীর এবং মনের জন্য ভাল। বাহিরে ব্যায়াম করার জন্য আপনি বাড়ী থেকে বের হতে পারবেন কিন্তু অন্যদের থেকে ১.৫ মিটার দূরে থাকার কথা মনে রাখতে হবে। নিয়মিত ব্যায়াম করুন এবং আপনি উপভোগ করেন এমন কর্মকান্ড বেছে নিন। এর মধ্যে হাঁটা, তাই-চাই, জগিং, যোগ ব্যায়াম অথবা ইনডোর ওয়ার্কআউট হতে পারে।

### ২. স্বাস্থ্য সম্মত খাবার খান



আমাদের মন ও শরীরের জন্য স্বাস্থ্য সম্মত খাবার খাওয়া ভাল। প্রচুর পরিমাণে বিভিন্ন প্রকার ফল ও সবজি এবং প্রচুর আঁশ (fibre) আছে এমন খাবার যেমন লাল চাউল (brown rice), ওটস, আটার রুটি, ডাল ও মটরশুটি খান।

অস্বাস্থ্যকর স্ন্যাকস এবং যে সব পানীয়তে প্রচুর পরিমাণ সুগার, অস্বাস্থ্যকর ফ্যাট ও লবন থাকে এমন সব খাবার সীমিত করুন। অস্বাস্থ্যকর খাবার স্বাস্থ্যকর খাবারের রুচি নষ্ট করে দেয় যা আপনার মেজাজ, প্রাণশক্তি, হজমশক্তি এবং ঘুম বাড়ানোর জন্য প্রয়োজন।

### ৩. যোগাযোগ রাখুন



আমাদের মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য সামাজিক যোগাযোগ খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের সাথে ফোনে বা অনলাইনে যোগাযোগ রাখুন। আপনার প্রিয়জন এবং কমিউনিটির বিশ্বস্ত কারও সাথে আপনার অনুভূতি বিনিময় করুন এবং আপনার সাথে (অনুভূতি) বিনিময়ের জন্য আমন্ত্রণ করুন। আপনার পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুদের সাথে দেখা করার সংখ্যা সীমিত করুন। আপনি যদি কারও সাথে দেখা করতে চান, তবে শারীরিক দূরত্ব বজায় রাখার অভ্যাস করুন এবং ১.৫ মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন এবং ভাল ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখুন। আপনি যদি অসুস্থ হন তবে কারও সাথে দেখা করতে যাবেন না।

### ৪. সংবাদ ও সামাজিক মাধ্যম থেকে বিরত নিন



সামাজিক মাধ্যম আপনাকে যোগাযোগ রক্ষা করতে সহায়তা করে, কিন্তু এতে খুব বেশী সময় ব্যয় করলে আমরা অস্থিরতা অনুভব করতে পারি। খবর রাখা ভাল, তবে বিশ্বাসযোগ্য, যেমন সরকারী তথ্য বেছে নিন।

### ৫. নিয়মিত রুটিন মেনে চলুন



ঘুমানো এবং খাবারের সময় নিয়মিত করুন। দিনের পরিকল্পনা এমনভাবে করুন যাতে ঘরের কাজের, অন্যদের সাথে যোগাযোগের, আপনি উপভোগ করেন এমন কাজের জন্য, এবং বিশ্রামের জন্য সময় পান।

### ৬. আপনার মানসিক স্বাস্থ্যকে পর্যবেক্ষণে রাখুন এবং ভাল থাকুন



আপনার মানসিক স্বাস্থ্য এবং ভাল থাকাকে পর্যবেক্ষণে রাখা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। পরিবারের সদস্যদের, বন্ধুদের এবং প্রতিবেশীদের মানসিক অস্থিরতা বা উদ্বেগ নিয়ে সতর্ক থাকা ভাল। মনোযোগহীনতা, ঘুম কম হওয়া, এবং অস্থিরতা বা বিহ্বলতা নিয়ে সতর্ক থাকা প্রয়োজন। এ লক্ষণগুলো দেখা দিলে সহায়তা নেওয়া যেতে পারে।

### ৭. সহায়তা নিন



আপনি যদি অস্থিরতা বা উদ্বেগ অনুভব করেন তবে কারও সাথে পরামর্শ করতে দ্বিধা করবেন না। আপনার অনুভূতি নিয়ে বন্ধুদের এবং পরিবারের সদস্যদের সাথে কথা বলুন। আপনি কাউকে বিরক্ত করছেন না।

আপনি যদি বিহ্বলতা অনুভব করেন, তাহলে যে কোন সময়, যে কোন দিন করোনা ভাইরাস মেন্টাল ওয়েলবিং লাইন: **১৮০০ ৫১২ ০৪৮** এ ফোন দিয়ে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত কাউন্সিলারের সাথে কথা বলতে পারেন। বিনামূল্যে দোভাষী সহায়তা পেতে চাইলে **১৩১ ৪৫০** নাম্বারে ফোন করে আপনার ভাষার নাম বলুন। তারপর আপনি দোভাষীকে করোনা ভাইরাস মেন্টাল ওয়েলবিং সাপোর্ট সার্ভিসে যোগাযোগ করিয়ে দিতে বলুন।

আপনার মানসিক সমস্যাটি যদি প্রত্যহ জীবনযাত্রায় ব্যাঘাত করছে বলে মনে হয় তাহলে আপনি আপনার স্থানীয় জেনারেল প্র্যাকটিশনর (GP) এর সাথে যোগাযোগ করুন।

লুক অফটার ইউর মেন্টাল হেলথ, অস্ট্রেলিয়া থেকে নেওয়া হয়েছে।  
মেন্টাল হেলথ অস্ট্রেলিয়া, মার্চ ২০২০

