

我的健康我的心声

我们的健康蓝图

墨尔本西北区基础卫生保健联合会 (NWMPHN) 正在与我们社区协同合作，为本地区制定有关心理健康、酒精和其他药物及自杀预防的综合蓝图。

该计划将审视本地区有效与无效的心理健康、酒精和其他药物及自杀预防工作，寻找并抓住机会改善心理健康服务。

我们一直以来为本地区居民举办多场研讨会、访谈会、调查会和焦点小组活动，以了解他们对心理健康系统的看法。

我们听取到的一些关键问题：

- 人们不知何时何地寻求帮助
- 家庭医生是获得治疗护理的第一步且非常关键
- 由家庭医生看诊后，人们需要帮助以了解接下来会发生什么
- 除处于紧急情况或需要专科支持外，人们的选择不多
- 人们在接受服务时通常感到自己的意见未被听取，不安全或不被理解

当地居民 Gabrielle 为制定此计划，提出了自己的意见。她表示：她想让人们知道谈论心理疾病并有时感到沮丧是正常的。

Gabrielle 说：“我还认为应该把钱花在绿色空间建设上，让人们和社区有个聚会的地方。”“这里的树木不够多。没有足够空间，让人们与大自然亲近并放松心情。我认为，只有与自然亲近，我们才能保持平和的心态。”

在当前新冠 (COVID-19) 疫情期间，NWMPHN 利用在线和远程参与，继续制定蓝图，确保让社区参与其中。我们在这段时间，所总结的心理健康经验也正在纳入最终计划之中。

欲了解更多信息，请访问：
blueprintforhealth.org.au



shared ownership
and development



"I'd continue to demystify mental illness, and to let people know that it's okay to feel down, and that everybody does."

— Gabrielle

COVID-19 疫情期间的支持

新冠（COVID-19）疫情给我们整个社区带来了许多压力、焦虑和困难。如果您在这段时间里需要心理健康方面的帮助，您可以获得支持。

- **心理健康支持**服务为在 NWMPHN 地区生活、工作或学习的人们提供免费全天候 7 天 24 小时电话或在线咨询。
- **澳洲全国抑郁症协会**已获得资金用以创建新冠疫情健康支持专线。
- **Head to Health** 网站中设有新冠（COVID-19）疫情专栏资源。

您可以通过以下方式获取最新的、可靠的新冠（COVID-19）疫情信息和支持服务：

- 维多利亚州卫生与民政服务部 (The Victorian Department of Health and Human Services) 网站：dhhs.vic.gov.au/coronavirus
- health.gov.au
- 墨尔本西北区基础卫生保健联合会的 COVID-19 中心设有患者资源专区：nwmpnhn.org.au/covid-resources

另外，请不要忘记在新冠（COVID-19）疫情期间您仍然可以由家庭医生看诊。



新冠（COVID-19）疫情信息的其它语言版本请访问 dhhs.vic.gov.au

保护自己免受新冠病毒（COVID-19）和流感的影响

保护我们自己和他人免受疾病影响的最佳方法之一是保持良好的个人卫生习惯。

保持良好的卫生习惯包括：

- 应该用您的手肘或纸巾遮盖您的咳嗽和喷嚏
- 将使用过的纸巾直接扔进垃圾桶
- 经常用肥皂和水洗手

- 使用酒精类手部消毒液
- 避免触摸您的眼睛、鼻子和嘴巴
- 清洁和消毒台面、书桌和门把手等表面
- 清洁和消毒手机、钥匙、钱包、和工作证等物品

打开窗户或调节空调以增加新鲜空气的供应量

您还能做什么来保护自己？

新冠病毒（COVID-19）疫苗尚未上市，但有针对流感的疫苗。今年接种流感疫苗尤为重要，在新冠疫情（COVID-19）期间患流感非常危险。

请与您的医生或药剂师联系以咨询您和您的家人如何接种流感疫苗。

Head to Health

Head to Health 是一个网站，可帮助您查询如何从澳大利亚一些最受信任的心理健康组织处获得数字心理健康服务。

它由澳大利亚卫生部 (Australian Department of Health) 提供，汇集了应用程序、在线程序、在线论坛、电话服务和各种信息资源。

如果您在尝试提升自己的幸福感，为困扰的事情寻求帮助，或帮助您关心的人——Head to Health 是一个不错的起点。

请访问 headtohealth.gov.au

其他语言版本的相关信息请访问：[拥抱多元文化心理健康](#) 或 [跨文化心理健康中心](#)

烤玉米卷饼食谱

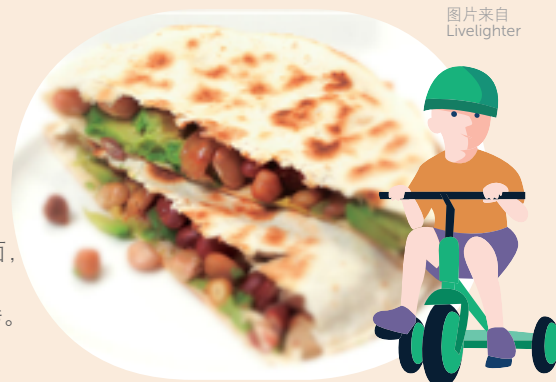
原料

- 4 个小玉米饼
- 300 克无盐罐装四种混合豆，滤干并冲洗
- 1 茶匙辣椒酱
- 1 个小鳄梨，去皮切成薄片

食谱来源 livelighter.com.au

制作方法

1. 将豆和辣椒酱拌匀
2. 用玉米饼、豆和鳄梨片制作三明治。
3. 将其放在不粘锅上煎至褐色。
4. 为使其平整，请先将一个盘子放在上面，然后用大罐子向下压。
5. 当颜色呈褐色和变得酥脆时，将其翻转。
6. 重复上述步骤以制作下一个三明治。



图片来自 Livelighter

我的健康 我的心声 是墨尔本西北区基础卫生保健联合会的一则新闻通讯，该组织为非营利性组织，致力于改善本社区的心理护理服务。若要订阅或取消订阅此新闻通讯，请发送邮件至 myvoice@nwmpnhn.org.au 或致电 (03) 9347 1188。

nwmpnhn.org.au