

Sức Khỏe Của Tôi, Tiếng Nói Của Tôi

Kế hoạch của chúng tôi cho sức khỏe

Mạng Lưới Chăm Sóc Sức Khỏe Cơ Bản Tây Bắc Melbourne (NWMPHN, North Western Melbourne Primary Health Network) đang hợp tác với cộng đồng của chúng ta để phát triển kế hoạch chi tiết cho Sức Khỏe Tâm Thần Tích Hợp, Rượu và Các Chất Gây Nghiện Khác và Phòng Chống Tự Tử trong khu vực của chúng ta.

Kế hoạch này sẽ kiểm tra những gì hiệu quả và không hiệu quả về sức khỏe tâm thần, rượu và các loại thuốc khác, và phòng chống tự tử trong khu vực của chúng ta, và xác định các cơ hội để cải thiện các dịch vụ và khả năng tiếp cận dịch vụ sức khỏe tâm thần.

Chúng tôi đã và đang tổ chức các cuộc hội thảo, phỏng vấn, khảo sát và các nhóm tập trung với những người sống trong khu vực của chúng ta để tìm hiểu suy nghĩ của họ về hệ thống chăm sóc sức khỏe tâm thần.

Một số vấn đề chính mà chúng tôi đã thu thập được bao gồm:

- *Thật khó để biết khi nào cần nhờ trợ giúp hoặc nơi để nhận trợ giúp*
- *Bác sĩ gia đình là bước đầu tiên quan trọng trong việc nhận chăm sóc*
- *Sau khi gặp Bác sĩ gia đình, mọi người cần trợ giúp để hiểu chuyện gì sẽ xảy ra tiếp theo*
- *Có một vài lựa chọn trừ khi bạn gặp khủng hoảng hoặc cần sự hỗ trợ của bác sĩ chuyên khoa*
- *Khi tiếp cận dịch vụ, mọi người thường không cảm thấy được lắng nghe, được an toàn hoặc được thấu hiểu*

Cư dân địa phương Gabrielle đã đóng góp cho quá trình xây dựng kế hoạch. Cô ấy nói rằng cô ấy muốn mọi người biết rằng hoàn toàn bình thường khi ta nói về bệnh tâm thần và đôi khi cảm thấy hụt hẫng.

Gabrielle nói: “Tôi cũng nghĩ rằng nên dành tiền để mở rộng các không gian xanh, những nơi mà mọi người và xã hội có thể gặp gỡ nhau.

Không có đủ cây xanh. Không có đủ không gian để mọi người kết nối với thiên nhiên và cảm thấy tốt hơn.

Tôi nghĩ rằng chính nhờ sự kết nối với thiên nhiên đó mà chúng ta thấy bình yên trong tâm tưởng.”

NWMPHN đang tiếp tục phát triển kế hoạch chi tiết trong đại dịch COVID-19 hiện tại, sử dụng cả hình thức trực tuyến và từ xa để tiếp tục huy động sự tham gia của cộng đồng. Những bài học thu được về sức khỏe tâm thần trong thời gian này cũng đang định hình nội dung của bản kế hoạch cuối cùng.

Để tìm hiểu thêm, vui lòng truy cập: blueprintforhealth.org.au



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

— Gabrielle

Hỗ trợ trong COVID-19

Đại dịch COVID-19 đang gây ra rất nhiều căng thẳng, lo lắng và khó khăn trên khắp cộng đồng của chúng ta. Nếu bạn cần giúp đỡ về sức khỏe tâm thần trong thời gian này, dịch vụ hỗ trợ sẽ luôn sẵn sàng.

- Dịch vụ [CAREinMIND Wellbeing Support](#) cung cấp tư vấn qua điện thoại hoặc trực tuyến 24/7 cho những người đang sống, làm việc hoặc học tập trong khu vực NWMPHN.
- [Beyond Blue](#) đã được tài trợ để thành lập đường dây hỗ trợ sức khỏe và tinh thần trong giai đoạn virus corona.
- [Head to Health](#) bao gồm một phần hỗ trợ riêng dành cho COVID-19 cùng với các nguồn lực.

Bạn có thể cập nhật thông tin đáng tin cậy về COVID-19 và các dịch vụ hỗ trợ có sẵn tại:

- Trang web của Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Victoria:
dhhs.vic.gov.au/coronavirus
- health.gov.au
- Trung tâm COVID-19 của North Western Melbourne Primary Health Network có phần [nguồn lực hỗ trợ bệnh nhân](#):
nwmpnhn.org.au/covid-resources

Và cũng đừng quên rằng bạn **vẫn có thể tới khám Bác sĩ gia đình (GP) của mình** trong thời gian COVID-19.



Để biết thông tin COVID-19 bằng các ngôn ngữ khác, hãy truy cập dhhs.vic.gov.au

Bảo vệ bạn khỏi COVID-19 và bệnh cúm

Một trong những cách tốt nhất để bảo vệ bản thân và những người khác khỏi bệnh tật là vệ sinh cá nhân tốt.

Để thực hành vệ sinh tốt, bạn cần:

- che miệng khi ho và hắt hơi bằng mặt trong khuỷu tay hoặc khăn giấy
- vứt bỏ khăn giấy đã sử dụng vào thùng rác
- thường xuyên rửa tay bằng xà bông và nước
- sử dụng nước rửa tay khô chứa cồn

- tránh chạm vào mắt, mũi và miệng
- làm sạch và khử trùng các bề mặt như mặt ghế, bàn và tay nắm cửa
- làm sạch và khử trùng các đồ vật như điện thoại di động, chìa khóa, ví và thẻ ra vào tăng lượng không khí trong lành bằng cách mở cửa sổ hoặc điều chỉnh điều hòa không khí

Bạn có thể làm gì khác để bảo vệ chính mình?

Hiện tại chưa có vắc-xin COVID-19 nhưng có vắc-xin cúm. Chích ngừa vắc-xin cúm thậm chí còn quan trọng hơn trong năm nay vì nếu bị cúm cùng lúc với COVID-19 thì có thể sẽ rất nguy hiểm.

Hãy liên hệ với bác sĩ hoặc dược sĩ của bạn để hỏi về cách bạn và gia đình bạn có thể chích ngừa cúm.

Head to Health

Head to Health là trang web có thể giúp bạn tìm các dịch vụ sức khỏe tâm thần kỹ thuật số từ một số tổ chức sức khỏe tâm thần đáng tin cậy nhất của Úc.

Trang web này được cung cấp bởi Bộ Y tế Úc và tập hợp các ứng dụng, chương trình trực tuyến, diễn đàn trực tuyến, dịch vụ điện thoại và một loạt các nguồn thông tin.

Nếu bạn đang cố gắng cải thiện cảm giác hạnh phúc, thoải mái của riêng mình, hãy

tìm kiếm trợ giúp để xử lý điều đang khiến bạn phiền toái, hoặc giúp đỡ người mà bạn quan tâm—Head to Health là một nơi tuyệt vời để bắt đầu.

Truy cập headtohealth.gov.au

Để biết thông tin bằng các ngôn ngữ khác, hãy truy cập: [Embrace Multicultural Mental Health](#) hoặc [Transcultural Mental Health Centre](#)

Công thức làm Bánh mì nướng cuộn ngô

Nguyên liệu

4 bánh mì ngô nhỏ
Hộp four bean mix loại 300 g, không thêm muối, đã để ráo nước và rửa sạch
1 muỗng cà phê tương ớt
1 quả bơ nhỏ, gọt vỏ và thái lát

Công thức lấy từ livelighter.com.au

Cách làm

- Trộn đậu và tương ớt với nhau
- Làm bánh sandwich với bánh mì ngô, đậu và các lát bơ.
- Đặt trên chảo chống dính đến khi chín vàng.
- Để làm phẳng, hãy đặt một chiếc đĩa lên trên và tăng lực bằng một cái hộp lớn.
- Khi đã vàng và giòn, hãy lật sang mặt kia.



Hình ảnh của Livelighter

Sức Khỏe Của Tôi, Tiếng Nói Của Tôi là bản tin của North Western Melbourne Primary Health Network, một tổ chức phi lợi nhuận hoạt động để cải thiện chăm sóc sức khỏe trong cộng đồng địa phương của chúng ta. Để đăng ký hoặc hủy đăng ký nhận bản tin này, vui lòng gửi email cho chúng tôi theo địa chỉ myvoice@nwmpnhn.org.au hoặc gọi (03) 9347 1188.

Tháng 5 năm 2020 N20 0007

nwmpnhn.org.au