

Giữ sức khỏe, nhận sự giúp đỡ – Stay healthy, get help (Vietnamese – Dr David Heip Phan)

Line #	Line English	Vietnamese translated
1	COVID-19 has affected everyone's lives and you are not alone if you've found it hard to cope.	COVID-19 đã ảnh hưởng đến cuộc sống của mọi người và quý vị không đơn độc nếu quý vị cảm thấy khó khăn để đối phó.
2	It's OK to need some extra support during these difficult times.	Tìm thêm sự trợ giúp trong thời điểm khó khăn này là điều hoàn toàn bình thường.
3	Alcohol and drug use, gambling, excessive gaming and family violence are often linked with poor mental health.	Uống rượu bia và sử dụng ma túy, cờ bạc, chơi game quá mức và bạo hành gia đình thường có liên quan đến sức khỏe tâm thần sa sút.
4	Your mental health is just as important as physical health – for you and everyone around you.	Sức khỏe tâm thần của quý vị cũng quan trọng không kém sức khỏe thể chất – cho quý vị và mọi người xung quanh.
5	There are free interpreters and confidential support services available.	Có thông dịch viên miễn phí và các dịch vụ trợ giúp này luôn bảo mật thông tin người sử dụng.
6	Your GP is always a good place to start or you can contact HeadToHelp.	Bác sĩ gia đình luôn là điểm khởi đầu tốt hoặc quý vị có thể liên lạc với HeadToHelp.

7	Head to Help is a free and confidential mental health service for anyone in Victorian affected by the coronavirus pandemic.	Gọi cho HeadToHelp qua số 1800 595 212. Đây là dịch vụ sức khỏe tâm thần miễn phí và bảo mật dành cho bất kỳ ai cư ngụ ở Victoria bị ảnh hưởng bởi đại dịch coronavirus.
8	So don't hesitate, get support now.	Vì vậy, đừng ngần ngại, hãy nhờ giúp đỡ ngay bây giờ.
9	Call HeadToHelp on 1800 595 212 or see your GP	Gọi cho HeadToHelp qua số 1800 595 212. liên lạc bác sĩ gia đình của quý vị.
10	Stay Healthy, Get Help	Giữ sức khỏe, nhận sự giúp đỡ