

# COVID-19

## > Li tenduristiya xwe ya derûnî miqayit be di dema COVID-19 (vîrosa korona) de

### 1. Çalak bimîne



Werziş baş e bo giyanê te û rewşa te ya derûnî. Dikarî ji mala xwe biçî der û li derve werzişê bikî lê bi bîr wîne divêt bi 1,5 metro ji yên din dûr bî. Bi rêk-û-pêkî ('întîzamî') werzişê bike û çalakiyên jê hej dikî bibijêre. Dikare çalakiyeke weha be: Meş, 'tai-chi', rev, 'yoga', yan çalakiyeke li hindir.

### 2. Xwarina sûdmend bixwe



Xwarina sûdmend (*healthy food*) bo tenduristiya me ya derûnî û giyanî baş e. Gellek awayên cuda ji meyweyan (*fêkiyan*) û sewzeyan (*vegetables*) û xwarinên din yên bi 'elyafan' (*fibre*) dewlemend bixwe, wek pirinca tarî (*brown rice*), oats, babetên ji nanê kepekî (*wholemeal*), nîskan û fasûliyan.

Ji xwarin û vexwarina tiştên ne tenduristî daxe, wek yên bi şekerê ziyade, dohnê ne sûdmend û pîrr xwê. Xwarina tiştên ne tenduristî di ber re kêmtir şûn ji xwarina sûdmend re dihêle, ewên ku ji bo baştirkirina mîzaca mirovî, taqet û hêzê, rewşa ma'deyê, û razanê (xewê) grîng in.

### 3. Peywendîgir bimîne (e'leqedar be)



Peywendiya civatî bo tenduristiya me ya derûnî grîng e. Bi endamên malbatê û dostan re e'leqedar bimîne, bi telefonê yan bi rêya înternêt. Hestên xwe bi yên ji te nêzik û yên tu pê bawer re parvebike û pêşniyaz bike bila ew jî bikin. Serîlêdana endamên malbatê û dostan daxe. Ger çûyî serîlêdanê dûrmayîna bi 1,5 metro bi cîh bike, û miqayitîyê li pakiya baş bike. Ger nexweş bî neçe serîlêdanê.

### 4. Nûçeyan û mîdyaya civatî bo demekê li şûn bihêle



Mîdyaya civatî dikare jibo peywendîgirêdanê alîgir be, lê terxandina gellek dem pê re dibe sedema bêhtengiyê (*strêssê*). Baş e mirov agarhdar be, lê çavkaniyên pêbawer bo bidestxistina agahiyên bibijêre, wek yên hukûmetê.

### 5. Bi rotînê re bimîne



Bila xewa te û xwarina te di dema a'detî de bin. Tevdêriya (*plana*) roja xwe bike, da ku dema te bo karê malê, peywendiya bi yên din re, û çalakiyan hebe û da ku bi keyf û vêsîbûn (*istîrahet*) bî.

### 6. Tenduristiya xwe ya derûnî û rehetiya xwe bişopîne



Şopandina (*tehqîbkirina*) tenduristiya derûnî û rehetiyê gellekî grîng e. Her weha baş e mirov haydare endamên malbatê, dostan û cînarên be, ku dikarin xemxwar yan bi strêss bin. Dijwariya baldayîne ('*terkîzê*'), razana ne baş, û hestê xemgîniyê û xembariyê hinek ji wan tiştan in ku divêt mirov lê miqayit be. Hebûna wan şana hatina dema alîkirinê ye.

### 7. Alîkariyê bixwaze



Ji axaftina bi kesekî re netirse ger bi strêss yan xemxwar bî. Derbarê hestên xwe de bi endamên malbatê û dostan re biaxafe. Ev ne giranî ye.

Ger xembar bî, dikarî dem û roja bixwazî bi şêwirmendekî (*counsellor*) perwerdekirî re biaxafî. Telefone *Mental Wellbeing Line* ya vîrosa korona bike: **1800 512 348**. Bo wergera bêpere bi telefonê, telefone **131 450** bike û zimanê xwe bi nav bike. Dû re ji wergêr bixwaze bila peywendiya te bi xizmeta alîkariya bo vîrosa korona *Mental Wellbeing Support Service* re girê bide.

Ger rewşa te jiyana te ya rojane dijwar dikêye, peywendiyê bi pijîşkê (*doktorê*) xwe re deyne.

Ji "Li Rewşa Tenduristiya xwe ya Derûnî Miqayit be," *Tenduristiya Derûnî Australya, Mental Health Australia, Adar 2020, hatiye girtin*