



Thắp sáng cuộc đời bạn!

Hướng dẫn giữ sức khỏe của bạn

Sự bình thường mới là một thời gian khó khăn cho tất cả mọi người.

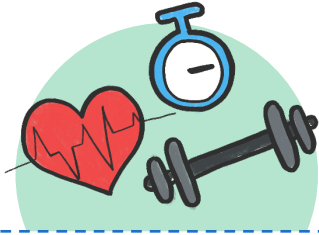
Đại dịch Covid-19 đã thay đổi cách chúng ta sống và làm việc ở Singapore, và khi bạn thích nghi với cuộc sống bình thường mới, bạn có thể cảm thấy lo lắng, băn khoăn hoặc lo lắng về tài chính, gia đình, bạn bè và sức khỏe của mình...



Bản thân phải nhớ cho dù thế nào thì
đây là bình thường để cảm thấy như vậy trong thời gian này.
Đây là những khoảng thời gian chưa từng có đối với tất cả mọi người.

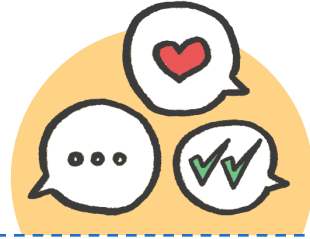
Chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần của bạn...

Điều quan trọng là bạn phải chăm sóc sức khỏe thể chất, xã hội và cảm xúc của mình trong thời gian này! Nếu bạn chăm sóc bản thân tốt, bạn cũng có thể chăm sóc gia đình của mình!



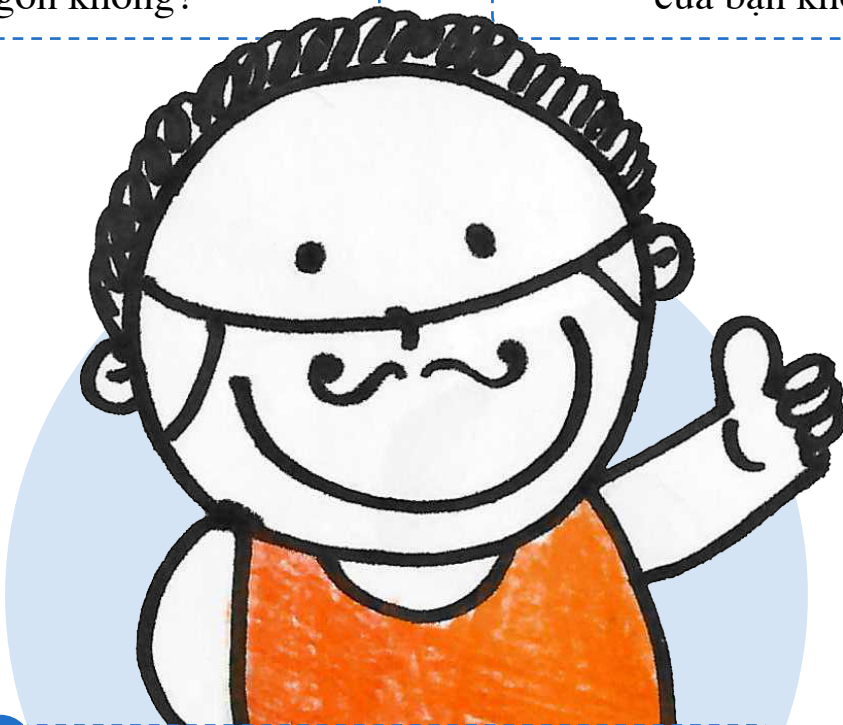
1

Bạn có đang tập thể dục và ngủ ngon không?



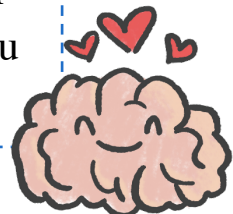
2

Bạn có giữ liên lạc với bạn bè của bạn không?



3

Bạn có nhận thức được những suy nghĩ của mình, đặc biệt là những suy nghĩ tiêu cực?



Căng thẳng có thể làm ảnh hưởng đến bạn!

Bạn có thể không nhận ra nhưng căng thẳng có thể ảnh hưởng đến cách chúng ta cảm nhận, cách chúng ta suy nghĩ và cách chúng ta hành động. Điều quan trọng là phải để ý các triệu chứng dưới đây và tìm kiếm sự giúp đỡ để bạn có thể trở nên tốt hơn.



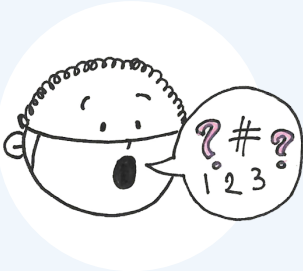
Thiếu ngủ hoặc ngủ quá nhiều



Lệ thuộc vào rượu



Khó chịu hoặc tức giận



Thay đổi trong hành vi (ví dụ: nói những điều bất thường)



Giảm cân hoặc tăng cân



Không thể nhớ được suy nghĩ của mình



Những dấu hiệu mất hứng thú



Thường xuyên có cảm giác sợ hãi và/hoặc kèm theo nhịp tim nhanh, khó thở



Khó khăn khi thực hiện các công việc hàng ngày

Làm thế nào bạn có thể giữ tinh thần lạc quan và kiểm soát cảm giác căng thẳng và lo lắng?

1



Kết nối với bạn bè và gia đình của bạn, trong ký túc xá của bạn hoặc trực tuyến qua điện thoại.

2

Đừng làm chài sạn cảm xúc của bạn và hãy nói chuyện với một người bạn hoặc chuyên gia tư vấn. Bạn cũng có thể thực hành lòng biết ơn và sự chấp nhận, và tập trung vào những gì bạn có thể thay đổi.



3



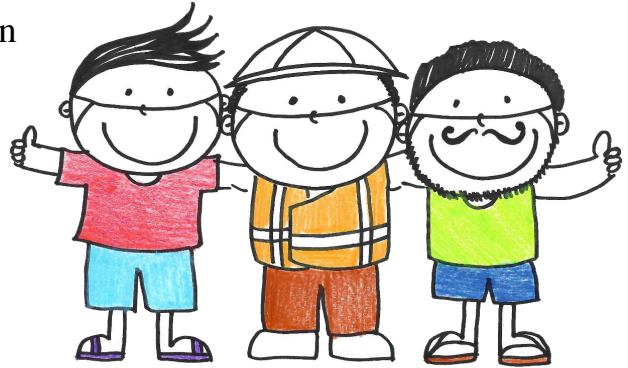
Thực hành một thói quen thường xuyên bao gồm tập thể dục, ăn uống lành mạnh và ngủ ngon.



Hãy nhớ rằng, sự trợ giúp ở đây dành cho bạn!

Bạn không đơn độc vượt qua những giai đoạn khó khăn - **có sẵn sự trợ giúp!** Điều quan trọng là bạn phải tìm kiếm sự trợ giúp sớm

1. Nói chuyện với bạn thân / bạn bè của bạn trong ký túc xá hoặc tại nơi làm việc
2. Gọi cho đường dây trợ giúp tư vấn qua điện thoại của chúng tôi
 - i. Đường dây trợ giúp 24 giờ của **HealthServe** @ +65 3129 5000
 - i. **Trung tâm lao động nhập cư** @ +65 6536 2692 (24/7)
 - iii. **Hear4U WhatsApp:** 6978 2725 (Tiếng Anh)



Dưới đây là những người bạn có thể liên hệ để biết thêm các vấn đề khác:



Đối với các vấn đề về người sử dụng lao động

- Nói chuyện với các nhân viên của MOM Nhanh
- Gọi cho MOM theo số 6438 5122 (Thứ 2-Thứ 6 8:30 sáng-5:30 chiều, Thứ Bảy 8:30 sáng-1 giờ chiều)
- Truy cập mom.gov.sg

Đối với các vấn đề sức khỏe

- Khám ở trung tâm y tế gần nhất của bạn tại Trung tâm Giải trí hoặc ký túc xá
- Sử dụng dịch vụ Telemedicine để gọi bác sĩ qua Ứng dụng FWMOMCare
- Đến với Phòng khám Geylang của HealthServe (mở cửa vào Thứ 3-Thứ 6, 6:30 chiều - 9 giờ tối)

Đối với những trò gian lận

- Gọi 999

Trang được cố ý để trống

Tập sách miễn phí này có sẵn bằng tiếng Bengali, tiếng Tamil, tiếng Hoa, tiếng Việt và tiếng Miến Điện. Nếu bạn muốn các bản sao cho cơ sở của mình, vui lòng viết thư tới www.mom.gov.sg/efeedback hoặc mybrothersg@nus.edu.sg.

Để biết thêm ngu ần thông tin, hãy truy cập

- 1) www.mybrother.sg và theo dõi My Brother SG trên Facebook tại www.facebook.com/mybrothersg để biết các mẹo về sức khỏe
- 2) www.mom.gov.sg và theo dõi Bộ Lao động trên Facebook tại www.facebook.com/sgministryofmanpower

Sự hợp tác giữa MOM và My Brother SG (một mạng lưới toàn quốc gồm các tổ chức tâm huyết về vấn đề của người lao động nhập cư) hợp tác với Nhóm đặc nhiệm Dự án DAWN, bao gồm các thành viên từ các tổ chức chăm sóc sức khỏe và phi chính phủ phục vụ cộng đồng di cư.

Bản quyền minh họa bởi Kitesong Global

