

# Kudumisha Afya na Utulivu wa Akili Kipindi hiki cha Mlipuko wa COVID-19



Sote tumeathiriwa na Ugonjwa wa Virusi vya Corona ya 2019 (COVID-19) na hisia za woga na wasiwasi hali hii inaweza kuleta. Kwa watu katika jamii ya wakimbizi, maumivu ya moyo kutokana na waliyoyapitia yanaweza kuongeza mawazo na kiwewe. Mwongozo huu unatoa mapendekezo ya jinsi ya kujitunza, dalili za mawazo, na rasilimali za kukabiliana na hali.

## Mapendekezo ya Kujitunza:

- Linda mwili wako. Dumisha nyakati zako za milo, mazoezi, na kulala.
  - Jitahidi kula lishe bora.
  - Panga mazoezi yanayoweza kufanyika nyumbani.
  - Pata usingizi wa kutosha. Jiepushe na pombe, tumbaku, na dawa nyinginezo kwa sababu zitahitilafiana na usingizi.
- Tumia mbinu za kujipumzisha ili kupunguza mawazo, kama vile kutafakari ukifuatilia mtandao.
- Jioeshe subira na uvumilivu ili uwe kielelezo kwa rafiki zako na familia.
- Ingiliana na watu wengine kwa njia ya usalama. Panga shughuli na mlionao nyumbani au wengine kwa njia ya mtandao. Julia hali wanafamilia au rafiki wazee au wagonjwa.
- Jipe mapumziko na pata muda wa kutulia. Jaribu kufanya shughuli ambazo kawaida unazifurahia.
- Kama ni kawaida yako, panga kuhudhuria ibada kwa njia ya mtandao.
- Endelea kujifunza, lakini jiepushe na taarifa nyingi za habari. Fahamu kwamba uvumi mwingi utasambazwa wakati wa janga. Thibitisha chanzo cha habari kila wakati na fuatilia tu vyanzo vya habari vya kuaminika. Kaunti ya San Diego ina habari za kuaminika [www.coronavirus-sd.com](http://www.coronavirus-sd.com).

Kama una dalili za mawazo, tafadhali hakikisha unafanya shuguli za kujitunza zilizoordheshwa hapo juu.

## Dalili za Kawaida za Mawazo:

- Hisia za mgando, kukosa imani, kiwewe, au uoga
- Mabadiliko ya hamu ya chakula, nguvu, na viwango vya kufanya shughuli za binafsi
- Ugumu wa kumakinika
- Ugumu wa kupata usingizi au majinamizi, fikira na picha za kuchukiza
- Mwitikio wa mwili, kama vile maumivu ya kicha, mwili, matatizo ya tumbo, na upele kwenye ngozi
- Kuzidiwa na matatizo ya kudumu ya afya
- Hasira au hamaki
- Kuongezeka kwa matumizi ya pombe, tumbaku au dawa nyinginezo za kulevya

Tafuta usaidizi unapohitaji. Kama mawazo yataathiri maisha yako ya kila siku kwa siku au wiki kadhaa, ongea na mshauri nasaha, daktari, au kiongozi wa dini. Kaunti ina programu kadhaa zilizopo kusaidia afya ya akili na ustawi, pamoja na programu zilizopangwa kwa ajili ya jamii ya wakimbizi. Aidha, *The Refugee Response* imechapisha video kwenye YouTube yenye mawidha ya jinsi ya kuthibiti mawazo na kiwewe wakati wa COVID-19, inapatikana kwa lugha 21:

[www.youtube.com/playlist?list=PLOZioxrlwCv00QHKgJWFWMwFjz2f9AmpK](https://www.youtube.com/playlist?list=PLOZioxrlwCv00QHKgJWFWMwFjz2f9AmpK)

Ili uwekwe kwenye programu au upate usaidizi haraka kwa zaidi ya lugha 150, piga simu kwa **San Diego Access na Laini ya Dharura (888-724-7240)**, tazama kisanduku hiki hapa chini kwa habari zaidi. Kama una mawazo au kiwewe kinachohusiana na COVID-19, piga **Laini ya Simu ya Usaidizi wa Kimawazo ya Optum (866-342-6892)** bure, usiku na mchana na ina huduma ya wakalimani.

## San Diego Access na Laini ya Dharura: Huduma kwa Zaidi ya Lugha 150

**San Diego Access na Laini ya Dharura (888-724-7240)** inatoa usaidizi wa haraka na rasilimali za afya ya akili kutoka kwa mshauri nasaha mwenye tajriba kwa saa 24 za siku, siku 7 za wiki. Huduma ni za siri, bure, na zinapatikana kwa lugha 150 kupitia huduma ya wakalimani.