

# Tips Karantina bagi Pekerja Rumah Tangga di Hong Kong

Dikirim ke karantina atau harus dikarantina setibanya di Hong Kong bisa membuat frustrasi karena mengganggu rutinitas kita, dan bisa menyebabkan perasaan cemas dan stres. Hal ini bisa berdampak negatif pada kesehatan mental kita, terutama saat kita tidak siap. Kami telah mengumpulkan beberapa Petunjuk Karantina, khususnya bagi Pekerja Rumah Tangga, untuk membantu mereka mempersiapkan dan menjaga kesehatan mental dengan lebih baik.



## Kemasi barang-barang penting

Sebelum menuju ke pusat karantina, atau hotel, akan berguna untuk memeriksa fasilitas dan sumber daya yang tersedia agar Anda siap.

**Daftar hotel karantina yang ditentukan dan fasilitasnya:**

[https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/designated-hotel-list-v3\\_en.pdf](https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/designated-hotel-list-v3_en.pdf)

**Daftar pusat karantina:** [https://www.chp.gov.hk/files/pdf/quarantine\\_centre\\_en.pdf](https://www.chp.gov.hk/files/pdf/quarantine_centre_en.pdf)

## Beberapa hal penting yang berguna:

- **Barang yang dipakai sehari-hari** (misalnya pakaian ekstra, sandal jepit/selop, peralatan makan, cangkir, botol air, kantong ekstra untuk menyimpan cucian Anda)
- **Perlengkapan mandi** (misalnya handuk, sikat gigi dan pasta gigi, sabun cuci tangan, produk perawatan kulit, gunting kuku, pinset)
- **Desinfektan rumah tangga** (misalnya cairan desinfektan, tisu desinfektan, pembersih tangan, spons, sabun pencuci piring, tas tempat sampah mini)
- **Peralatan elektronik** (misalnya ponsel, laptop/tablet, pengisi daya, kabel ekstensi, Wi-Fi saku, headphone)
- **Barang untuk kesenangan dan kenyamanan** (misalnya buku, barang seni dan kerajinan, bantal ekstra, matras yoga, camilan sehat)

Jika tempat karantina Anda boleh menerima barang kiriman dari luar, Anda juga bisa minta teman atau majikan agar membawakan barang lain yang Anda perlukan selama Anda menginap. Usahakan membawa barang secukupnya (tapi tidak terlalu banyak!) untuk membantu memaksimalkan kenyamanan selama Anda tinggal.

Selama masa karantina, ada beberapa hal yang bisa Anda lakukan untuk membantu mendukung kesehatan mental Anda:

## Pertahankan rutinitas

Karantina bisa terasa seperti lubang hitam waktu, dimana jam dan hari menyatu; ini bisa berdampak negatif pada kesehatan mental. Rutinitas bisa membuat waktu menjadi terstruktur; membantu kita melacak apa yang kita lakukan dan memberi kita rasa pencapaian. Rutinitas telah terbukti membantu mengurangi tingkat stres dan bisa meningkatkan kualitas tidur.

### Tetapkan tujuan "yang harus dilakukan" setiap hari

Ini bisa mencakup tugas rutin seperti merapikan atau membersihkan kotak masuk email atau pesan Anda. Jelajahi peluang mempelajari sesuatu yang baru, terhubung dengan setidaknya satu teman atau anggota keluarga setiap hari, dan mencoba tetap aktif - ada banyak video latihan gratis di YouTube!



### Sertakan beberapa aktivitas yang Anda nantikan atau nikmati dalam rutinitas Anda.

Ini termasuk menonton film kesukaan atau terlibat dalam aktivitas kreatif, seperti mendengarkan musik atau menggambar.

### Luangkan waktu setiap hari untuk melakukan latihan kesadaran juga

bisa membantu mengatasi pikiran dan perasaan sulit yang mungkin timbul saat berada di karantina. Ada banyak aplikasi kesadaran diri dan video YouTube bagus, yang tersedia gratis (misalnya Headspace, newlife.330).



## Makan dengan baik

Pola makan sehat dan seimbang bisa berdampak pada kesehatan fisik dan mental kita.

- Cobalah tidak makan berlebihan, terutama makanan cepat saji. Sebagai gantinya, fokus makan makanan bergizi yang memberi Anda energi.
- Jika bisa, bawalah camilan sehat, seperti buah dan kacang-kacangan!
- Jika tempat karantina Anda boleh menerima barang kiriman dari luar dan anggaran Anda memungkinkan, Anda juga bisa memesan makanan sehat lewat platform pengantaran makanan.

## Tidur dengan baik

Tidur tidak nyenyak bisa berdampak negatif pada kesehatan mental kita, dan masalah kesehatan mental bisa berdampak negatif pada tidur kita. Tidur adalah bagian penting dari rutinitas harian. Saat kita berada dalam situasi di mana rutinitas kita terganggu, ini bisa berdampak negatif pada tidur kita. Selain itu, stres yang meningkat juga bisa mengganggu tidur kita.

### TIPS

- **Batasi tempat tidur Anda hanya untuk tidur dan bersantai** - cobalah menghabiskan waktu jauh dari tempat tidur di siang hari.
- Hindari atau batasi waktu penggunaan layar sebelum Anda tidur.

## Sisihkan waktu setiap hari untuk bergerak dan tetap aktif.

Olahraga merupakan cara efektif untuk memperbaiki suasana hati dan mengurangi stres. Ini bisa berupa peregangan, yoga, menari, dan banyak lagi. Menjadikan olahraga sebagai bagian atau rutinitas Anda bisa sangat bermanfaat!

Berikut beberapa latihan dalam ruangan gratis kami untuk membantu Anda bergerak:

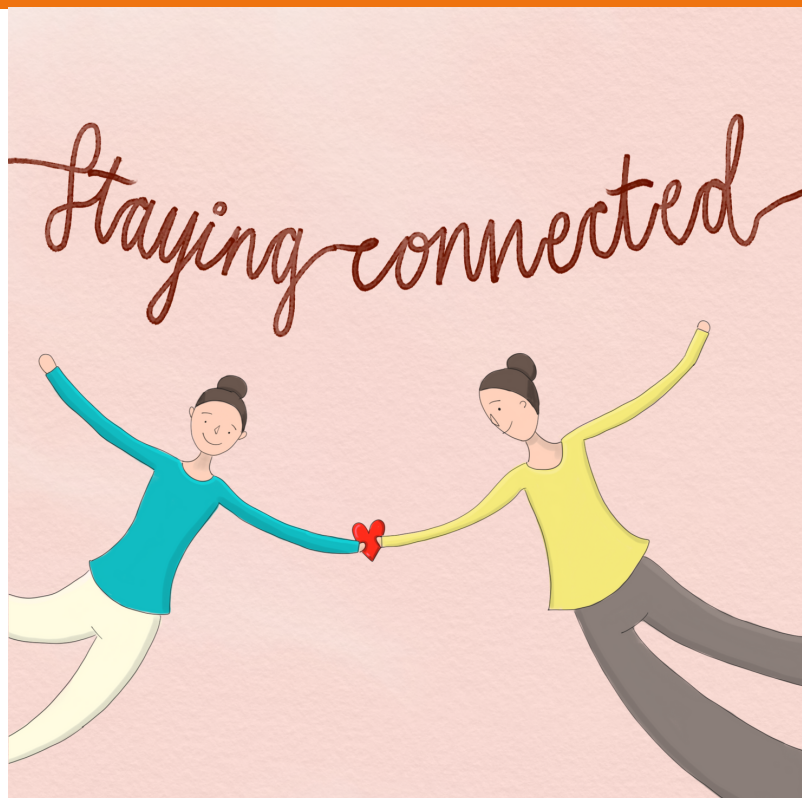
- **Latihan di rumah dengan duta lululemon**
- **Calibrate x Pindahkan untuk Latihan Kesehatan Mental di Rumah**

Pelajari lebih lanjut tentang manfaat olahraga:

[moveithk.com/health-benefits](https://moveithk.com/health-benefits)

## Tetap terhubung

Karantina adalah isolasi. Kita adalah makhluk sosial dan memerlukan hubungan antarmanusia untuk menjaga kesehatan mental yang positif. Orang yang kita cintai bisa menjadi sumber dukungan dan tawa, dua hal yang sangat penting selama masa sulit ini. Kirim pesan teks, panggilan atau panggilan video ke teman dan keluarga untuk memastikan Anda terhubung dengan sistem pendukung Anda.



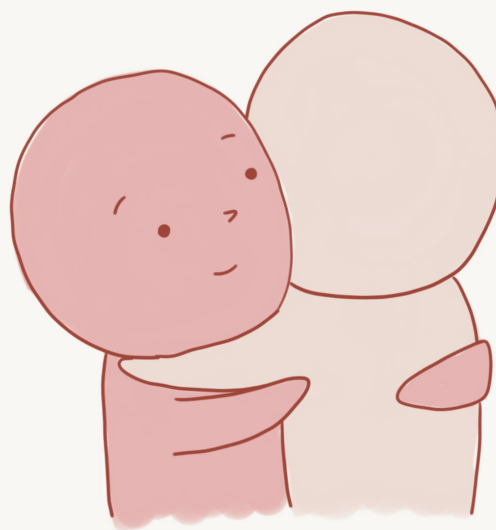
## Bersikap baik kepada diri sendiri

Dalam menghadapi tekanan yang meningkat, kita mungkin menemukan diri kita kurang sabar dan lebih mudah marah. Jika Anda merasa lebih tidak sabar atau kurang toleran dari biasanya, jangan menyalahkan diri sendiri tentang ini - dan ingatkan diri Anda bahwa karantina bisa menjadi tantangan berat bagi banyak orang dan perasaan ini normal.



Jika menyadari diri Anda menjadi frustrasi, cobalah menghentikan sementara apa yang sedang Anda lakukan, **tarik napas dalam-dalam dan 'ambil jeda' sebelum Anda melakukan hal lain.**

Jika Anda meledak dan akhirnya melampiaskan rasa frustrasi Anda kepada seseorang (ini bisa terjadi pada kita semua), Anda bisa berusaha **meminta maaf kepada orang tersebut**, dan jelaskan kepadanya bahwa Anda frustrasi karena situasinya, dan bukan kepada dirinya secara pribadi. Belajar menyayangi diri sendiri bisa membantu Anda menjadi lebih welas asih terhadap orang lain.



# TENTANG MIND HK

Mind HK, didirikan sebagai "Mind Mental Health Hong Kong Limited," adalah badan amal **S88 terdaftar (91/16471) berkomitmen untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang kesehatan mental di Hong Kong.** Kami bekerja sama dengan badan amal kesehatan mental lokal dan internasional lainnya dan menyediakan dukungan online dan program pelatihan, berdasarkan praktik terbaik di dunia, untuk memberdayakan siapa pun yang mengalami masalah kesehatan mental dan membekali mereka dengan sumber daya yang mereka butuhkan. Melalui sejumlah penelitian, 'Mind HK' memimpin dalam memahami masalah kesehatan mental dan menyediakan penduduknya dengan dukungan dan sumber daya yang tepat.

## Sumber Daya Berguna

**Jika Anda berada dalam situasi darurat atau krisis, harap hubungi 999, atau kunjungi Gawat Darurat terdekat dengan tempat Anda.**

Untuk informasi lebih lanjut tentang situasi COVID-19 dan informasi vaksin di Hong Kong, harap kunjungi situs web pemerintah di sini:

**Bahasa Indonesia:**

[www.chp.gov.hk/en/features/102790.html](http://www.chp.gov.hk/en/features/102790.html)

**Tagalog:**

[www.chp.gov.hk/en/features/102791.html](http://www.chp.gov.hk/en/features/102791.html)

**Sumber daya andal tentang COVID-19 lainnya:**

[www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019](http://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019)

**Tips mengelola kesehatan mental selama pandemi COVID-19:**

[mind.org.hk/mental-health-a-to-z/covid-19/covid-19-and-mental-health-resources-for-domestic-workers](http://mind.org.hk/mental-health-a-to-z/covid-19/covid-19-and-mental-health-resources-for-domestic-workers)

**Daftar organisasi lokal lainnya [di sini](#).**



©2021 Mind Mental Health  
Hong Kong Limited.  
All rights reserved.

### CONTACT US

**Address:**  
Mind HK, Unit D, 18/F  
One Capital Place  
18 Luard Road.  
Wan Chai, Hong Kong

[www.mind.org.hk](http://www.mind.org.hk)

**Email:** [media@mind.org.hk](mailto:media@mind.org.hk)

**Tel.:** 3643 0869

