

Mga Tip para sa Quarantine ng mga Lokal na Trabahador sa Hong Kong

Ang ipadala sa quarantine o ang kailanganing ma-quarantine sa pagdating sa Hong Kong ay maaaring maging nakakabigo, dahil nakakagambala ito sa ating mga nakagawiang gawain, at maaaring maging sanhi ng pagkabalisa at stress. Maaari itong magkaroon ng negatibong epekto sa ating kalusugan sa pag-iisip, lalo na kung hindi tayo handa. Naglista kami ng mga quarantine tip, na nasa-isip ang mga lokal na trabahador, upang matulungan sila na maghanda at mapangasiwaan nang mas mabuti ang kanilang kalusugan sa isip.

Dalhin lamang ang mga mahahalagang bagay

Bago pumunta sa sentro para sa pag-quarantine, o hotel, makakatulong na suriin muna ang mga magagamit na pasilidad at mga mapagkukunan upang ikaw ay maging handa.

Listahan ng mga itinalagang hotel para sa quarantine at ang kanilang mga pasilidad:

https://www.coronavirus.gov.hk/pdf/designated-hotel-list-v3_en.pdf

Listahan ng mga sentro para sa pag-quarantine:

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/quarantine_centre_en.pdf

Mga mahahalagang bagay:

- **Mga pang araw-araw na bagay** (halimbawa, mga karagdagang damit, tsinelas, kubyertos, mga tasa, mga bote ng tubig, mga karagdagang bag para lagyan ng mga labahin)
- **Mga gamit na pangbanyo o toiletries** (halimbawa mga tuwalya, sepilyo ng ngipin at toothpaste, sabon sa kamay, panghugas ng mukha, pamputol ng kuko, tiyani)
- **Mga gamit na pangdis-impekta ng bahay** (halimbawa, mga likidong pandis-impekta, mga pampunas na pangdis-impekta, pang-sanitize ng kamay, sponge, sabon sa paghuhugas ng pinggan, maliliit na supot para sa basura)
- **Mga elektronikong kagamitan** (halimbawa, ang iyong telepono, laptop o tablet, mga charger, mga extension cord, pocket Wi-Fi, mga headphone)
- **Mga bagay para sa kasiyahan at ginhawa** (halimbawa, mga aklat, pang-sining at para sa pagka-malikhain, mga karagdagang unan, banig ng yoga, miryenda na nakakapagpalusog)

Kung pinapayagan ang mga drop-off sa iyong lokasyon na nasa ilalim ng quarantine, maaari rin kayong humingi ng tulong sa iyong mga kaibigan o employer na magdala ng karagdagang mahahalagang bagay sa panahon na ikaw ay naninirahan. Gawing pakay na magdala ng sapat (ngunit hindi lalabis!) upang matulungan kang mai-todo ang ang iyong ginhawa sa panahon na ikaw ay naninirahan.



Sa panahon ng quarantine, mayroong mga bagay na maari mong gawin para makatulong sa pagsuporta sa kaayusan ng iyong pag-iisip:

Panatilihin ang isang nakagawiang gawain

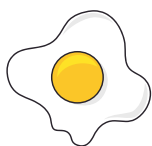
Ang quarantine ay maaring maging hadlang sa iyong oras, kung saan ang mga oras at mga araw ay magkakasama; na maaring magkaroon ng negatibong epekto sa kalusugan ng pag-iisip. Ang mga nakagawiang gawain ay maaring lumikha ng istraktura; tinutulungan tayo ng mga iyon na subaybayan kung ano ang ating kalagayan at binibigyan tayo ng pakiramdam ng tagumpay. Ang mga nakagawiang gawain ay nagpapakita na nakatulong na mabawasan ang mga antas ng stress at maaring mapabuti ang pagtulog.

Magtakda ng pang araw-araw na nilalayong "mga dapat gawin"

Maaaring ibilang dito ang mga nakagawiang tungkulin tulad ng pag-aayos o paglilinis ng inyong inbox o mga mensahe. Alamin ang mga pagkakataong malaman ang isang bagay na bago, kumonekta sa kahit isang kaibigan o miyembro ng pamilya bawat araw, at subukang manatiling aktibo - maraming mga libreng video sa pag-eehersisyo sa YouTube!



Isama ang ilang mga aktibidad sa inyong nakagawiang gawain na maaari ninyong asahan o ikalugod. Maaaring kasama rito ang panonood ng isang paboritong pelikula o pagsali sa mga malikhaing aktibidad, tulad ng pakikinig sa musika o pag-doodle.



Ang paglalaan ng ilang oras sa bawat araw upang magsagawa ng isang ehersisyo sa pag-iisip ay maaring makatulong din sa pamamahala ng anumang mahirap na saloobin at damdamin na maaaring lumabas habang nasa quarantine. Maraming magagaling na apps ng pag-iisip at mga video sa YouTube, na magagamit nang libre (hal. Headspace, newlife.330).

Kumain nang tama

Ang isang malusog na balansiyadong diyeta ay maaaring maka-apekto sa ating pisikal at mental na kalusugan.

- Subukang huwag kumain nang labis, lalo na pagdating sa tsitserya. Sa halip, ituon ang pansin sa pagkain ng masusustansiyang pagkain na nagbibigay sa inyo ng lakas.
- Kung kaya ninyo, magdala kayo ng ilang nakapagpapalusog na meryenda, tulad ng prutas at mani!
- Kung pinapayagan ng lokasyon ng inyong quarantine ang paghahatid, at pinapayagan ng inyong badyet, maaari rin kayong mag-order sa ilang nakapagpapalusog na pagkain sa pamamagitan ng mga plataporma na naghahatid.

Matulog nang maayos

Ang hindi magandang pagtulog ay maaaring magkaroon ng negatibong epekto sa ating kalusugan ng pag-iisip, at ang mga isyu sa kalusugan ng pag-iisip ay maaaring magkaroon ng negatibong epekto sa ating pagtulog. Ang pagtulog ay isang mahalagang bahagi ng ating pang-araw-araw na gawain, at kapag inilagay tayo sa isang sitwasyon kung saan nagagambala ang ating mga nakagawiang gawain, maaari itong negatibong makaapekto sa pagtulog natin. Bilang karagdagan, ang nadagdagang stress ay maaari ring makaabala sa ating pagtulog.

TIPS

- **Restriktahan na ang inyong kama ay para lamang sa pagtulog at pagrerelaks** - subukan na maggugol ng panahon na malayo muna kayo dito sa maghapon
- Iwasan o limitahan ang paggamit ng screen-time bago ka matulog.

Maggugulo ng oras araw-araw upang gumalaw at manatiling aktibo.

Ang ehersisyo ay isang mabisang paraan upang mapabuti ang kondisyon at mabawasan ang stress. Maaari itong makamit sa pamamagitan ng pag-uunat, yoga, pagsayaw at marami pang iba. Ang paggawa nito na maging isang bahagi o isa sa iyong nakagawiang gawain ay maaaring maging hindi kapani-paniwala ay kapaki-pakinabang pala!

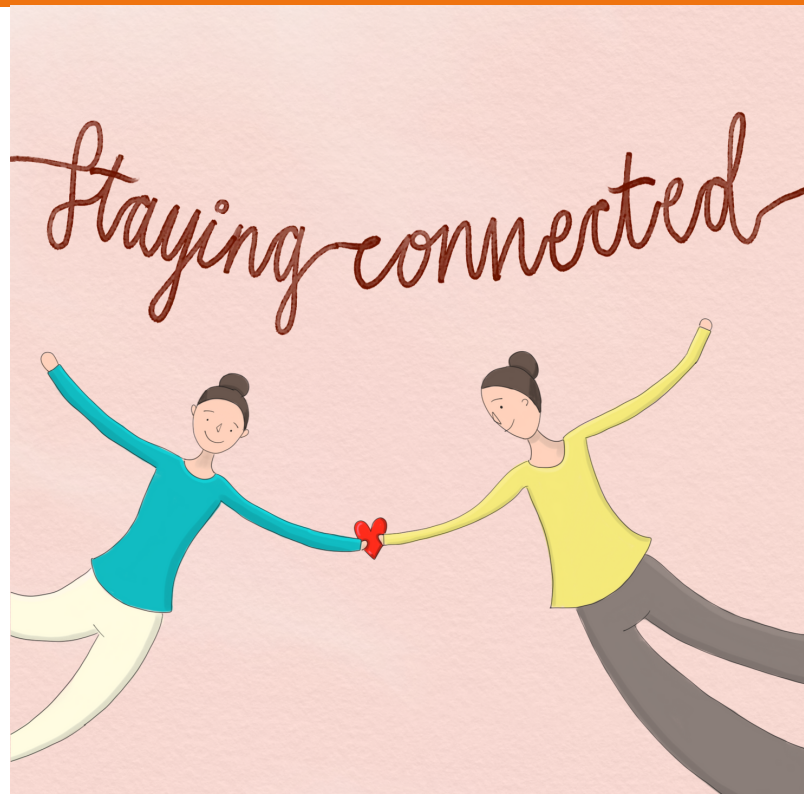
Naririto ang ilan sa ating libheng mga internal na pagsasanay upang matulungan kayong gumalaw:

- **Home workouts with lululemon Ambassadors**
- **Calibrate x Move it for Mental Health Home Workout**

Matuto pa tungkol sa mga benepisyo ng ehersisyo sa:
moveithk.com/health-benefits

Manatiling konektado

Ang wuarantine ay naghihiwalay. Tayo ay mga nilalang ng lipunan at kailangan ng koneksyon ng tao upang mapanatili ang positibong kalusugan sa pag-iisip. Ang ating mga mahal sa buhay ay maaaring maging mapagkukunan ng suporta at pagtawa, dalawang pinakamahalagang kalakal sa panahon ng mapanghamong panahong ito. Mag-text, tumawag o mag-video call sa iyong mga kaibigan at pamilya upang matiyak na kumokonekta kayo sa inyong sistema ng suporta.



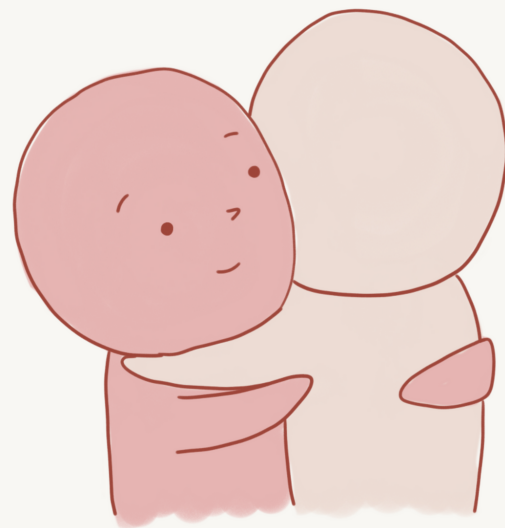
Maging mabait kayo sa sarili ninyo

Sa kabila ng pagtaas ng presyur, maaari nating makita ang ating mga sarili na hindi gaanong matiyaga at mas magagalitin. Kung napansin ninyo ang pakiramdam na higit na walang pasensya o hindi gaanong mapagparaya kaysa sa karaniwan, huwag talunin ang inyong sarili tungkol dito - at ipaalala sa iyong sarili na ang quarantine ay maaaring maging hindi kapani-paniwalang hamon para sa maraming tao at ang mga damdaming ito ay normal.



Kung napansin ninyo ang inyong sarili na nabigo o nasa isang sitwasyon kayo kung saan ang inyong mga negatibong damdamin ay nagiging napakalaki, subukang ipara ang inyong ginagawa, **huminga nang malalim at mag-'time-out' o magpahinga muna bago kayo gumawa ng iba pa.**

Kung mayroon kayong isang pagsabog, at sa wakas ay inilabas ang inyong mga pagkabigo sa isang tao (na maaaring mangyari sa ating lahat), maaari ninyong subukang **humingi ng tawad sa tao na tatanggap**, at ipaliwanag sa kanila na nabigo kayo dahil sa sitwasyon, at hindi sa kanila nang personal. Ang pag-aaral na maging mahabagin sa inyong sarili ay makakatulong sa inyo upang maging higit na mahabagin sa iba.



Tungkol sa Mind HK

Ang Mind HK, itinatag bilang "Mind Mental Health Hong Kong Limited," ay isang rehistradong S88 Charity (91/16471) na nakatuon sa pagpapabuti ng kamalayan at pag-unawa sa kalusugan ng isip sa lipunan ng Hong Hong. Nakikipagtulungan kami sa iba pang lokal at internasyonal na organisasyong pangkawanggawa para sa kalusugan ng isip at nagbibigay ng online na suporta at programang pagsasanay, batay sa pandaigdigang pamantayan, upang magbigyang kapangyarihan ang kahit sinong nakakaranas ng problema sa kalusugan ng pag-iisip at mapakapagbigy ng impormasyong makapagbibigay ng tulong. Sa pamamagitan pakikipagtulungan sa ibang sektor ng lipunan para sa pananaliksik, ang Mind HK ay nangunguna sa pag-unawa sa mga problema sa kalusugang pangkaisipan ng lungsod at nagbibigay ng tamang suporta at mga impormasyon tungkol sa mapagkukunan ng tulong.

Kapaki-pakinabang na mapagkukunan

Kung kayo ay nasa isang emergency o sitwasyon na krisis, mangyaring makipag-ugnayan sa 999, o pumunta sa inyong pinakamalapit na A&E.

Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa sitwasyon ng COVID-19 at impormasyon sa mga bakuna sa Hong Kong, mangyaring bisitahin ang website ng gobyerno dito:

Bahasa Indonesia:

www.chp.gov.hk/en/features/102790.html

Tagalog:

www.chp.gov.hk/en/features/102791.html

Iba pang maasahang mapapagkunan para sa COVID-19:

www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

Mga tip sa pamamahala ng kalusugan ng isip sa panahon ng COVID-19:

mind.org.hk/mental-health-a-to-z/covid-19/covid-19-and-mental-health-resources-for-domestic-workers

Isang listahan ng iba pang lokal na samahan [dito](#).



©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

Email: media@mind.org.hk

Tel.: 3643 0869

