

焦點消息

維州疫情更新

維州總確診人數現在為 1,228 人(包括了 642 名男性及 585 名女性)，比昨天(8/4)增加了 16 人。暫並未再有新增因感染新冠病毒而死亡個案，總死亡個案至目前為 12 人。

確診個案年齡由初生嬰兒至年逾 90 歲不等，而確診人數當中，有 110 人屬社區感染。目前仍有 50 人留醫接受治療(其中 13 人在深切治療部)，共有 806 人已康復。

維州到目前已進行了**超過 62,000** 次病毒測試。

維州首席衛生官薩頓 (Brett Sutton) 提醒大家時刻保持警惕！嚴格遵守社交距離措施，以保障大家健康及生命，避免加重對醫療體系的負荷

另外警方已獲授權嚴格檢控違反疫情規定的人士，違規人士有機會被即時票控罰款(個人可達\$1,652；公司可達\$9,913)。請大家緊記 4 個出門的理由：1. 購買食物及日常生活必需品，2.需要醫療關顧，3.運動，4.工作或接受教育；除此以外，請留在家中！

精神健康你要知!

最近的新冠病毒疫情可能令你或你身邊的親友出現不同程度的擔心、緊張及壓力，加上疫情資訊(無論正確與否)的氾濫，令人不知所措，無所適從。而政府現在的防疫措施(包括留在家及保持社交距離)也可能令你感覺到與親友變得疏離。

在疫情這段時間內，有著相同感覺或反應的人十分普遍，最重要是學懂自我管理技巧，及知道有機構能提供適當的協助：

自我管理技巧：

1. 暫停留意所有關於疫情的新聞，無論在電視新聞報導或任何社交媒體的資訊。
2. 做一些令你有安全感及和與他人聯繫的活動，如與親友作視象傾談、寫信或節慶卡予親友。
3. 投入感興趣活動，如填色、玩電腦或手機遊戲、烹飪等。
4. 切忌以酒精或藥物作寄託。
5. 和信得過的人傾談，或諮詢專業人士(如輔導員)。
6. 保持均衡飲食，適量運動及充足睡眠。

精神健康支援熱線

如你覺得壓力已令你抖不過氣，不安情緒已影響你的日常生活，甚至有出現傷害自己的念頭，請即尋求協助！

24 小時即時危機支援服務熱線

Lifeline: 13 11 14 or lifeline.org.au

Suicide Call Back Service: 1300 659 467 or suicidecallbackservice.org.au

beyondblue: 1300 224 636 or beyondblue.org.au

其他青少年支援服務熱線

Kids Helpline: 1800 55 1800 or kidshelpline.com.au

ReachOut: reachout.com.au

SANE Australia: 1800 187 263 or sane.org

華人社區服務中心會繼續在疫情期間緊守崗位，時刻為維州華人帶來緊貼的維州及本中心最新消息，客戶敬請密切留意！復活節將至，謹祝大家復活節快樂！

