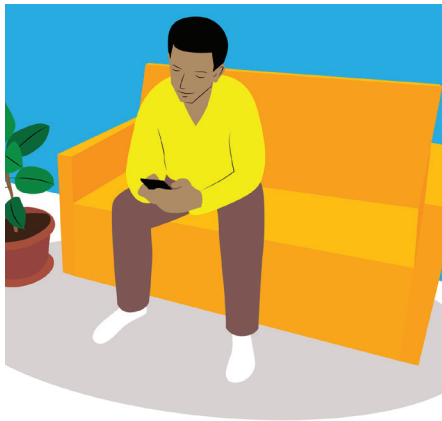


心理健康支持 您并不孤单

对我们许多人来说，COVID-19疫情大流行是非常困难的时期。感到压力和担心是正常的。请知道我们的社区提供很多有用的帮助。

提供的帮助



如果您或您认识的人遇到困难，请寻求援助。

访问 counsellingconnect.org 通过电话或视频与辅导员交谈。

这是提供给所有年龄段的免费服务，您可以获得针对不同问题的帮助。您可以在当天或第二天预约上。

还有专门为原住民，因纽特人和梅蒂斯人提供的服务。

您也可以致电613-755-2277无需预约咨询诊所或访问

walkincounselling.com。他们在不同地区提供英语，法语，阿拉伯语，西班牙语，索马里语，广东话和普通话服务。

如果您现在需要与某人交谈，以下服务将每周7天每天24小时为您提供服务。

- 渥太华及地区应急中心 Distress Centre of Ottawa and Region, 电话: 613-238-3311, 英语
- Tel-Aide Outaouais, 电话: 613-741-6433, 法语
- 如果您年满16岁, 请拨打危机热线 Crisis Line 613-722-6914 (双语)
- 青年服务局 Youth Service Bureau 的危机专线: 613-260-2360, 或在 chat.ysb.ca 聊天, 如果您是12至18岁或父母 (双语)
- 如果您是20岁以下青少年, 请致电儿童协助 Kids Help Phone 1-800-668-6868或发短信686868 (双语)

有关更多资源和支持, 请访问
OttawaPublicHealth.ca / [COVIDMentalHealth](https://COVIDMentalHealth.ca)



经济支持

如果您或您认识的某个人由于COVID-19疫情而在财务上陷入困境, 可以从联邦, 省和地方政府那里获得信息和支持。欲了解更多信息, 请访问 ottawa.ca/support-and-assistance或致电311.31, 2020

新冠病毒 (COVID-19) 与心理健康

新冠病毒COVID-19对您和您的家人可能会造成很大的压力。

您可以采取一些措施来帮助您和您的家人度过难关

- 专注于过去帮助您应对压力的事物
- 限制您用在收听新闻上的时间
- 从事自己喜欢的事情
- 避免使用酒精和其他药物来应对
- 练习正念和冥想
- 通过电话或互联网与您关心的人保持联系
- 与您的宗教团体联系，并参与宗教活动。如果在寺庙，教堂，清真寺，犹太教堂或礼拜场所活动，要保持相距2米并戴口罩



留意孩子或青少年的压力迹象

- 他们的情绪或行为发生变化，例如悲伤或更多的情绪爆发
- 食欲或睡眠方式改变
- 头痛或胃痛

如何帮助您的孩子

- 倾听并认同他们的感受
- 为他们提供适合其年龄的正确信息
- 保持规律的饮食和睡眠
- 限制他们使用电子产品或看电视的时间
- 与他们一起做有趣的活动
- 鼓励他们到户外运动



如果您或您的家人需要更多帮助，请联系 counsellingconnect.org 通过电话或视频与辅导员交谈。

这是给所有年龄段的英语和法语免费服务，您可以获得针对不同问题的帮助。您可以在当天或第二天预约上。还有专门为原住民，因纽特人和梅蒂斯提供的服务。

您也可以致电613-755-2277无需预约咨询诊所，或访问 walkincounselling.com

他们在不同地区提供英语，法语，阿拉伯语，西班牙语，索马里语，广东话和普通话服务。

有关更多的多语言资源，请访问：OttawaPublicHealth.ca/COVIDMultilingual

或致电渥太华公共卫生信息中心 613-580-6744

最后更新日期：2020年7月31日