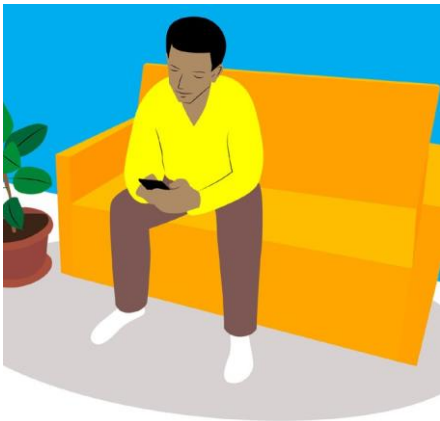


# 心理健康和戒毒支持 你并不孤单！

对我们许多人来说，新冠病毒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。请知道我们的社区有提供的帮助。



## 可获得的帮助

如果您或您认识的人遇到困难，请寻求援助。要获得免费的心理健康和戒毒服务，请联系：

- [AccessMHA.ca](https://www.accessmha.ca)（适用于16岁以上的任何人）或 [1Call1Click.ca](https://www.1call1click.ca)（适用于21岁以下的所有人）
- 访问 [CounsellingConnect.org](https://www.counsellingconnect.org)，通过电话或视频与辅导员交谈。这是提供给渥太华和周边地区所有居民的免费服务，包括儿童，青年，成人和家庭。
- 您也可以致电613-755-2277致电步入式咨询诊所 (The Walk-in Counselling Clinic)或访问 [walkincounselling.com](https://www.walkincounselling.com)。他们提供免费的英语，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，这些机构提供每周7天，每天24小时的服务。

- [渥太华及地区事故中心电话](https://www.dco.org) (Distress Centre of Ottawa and Region)：致电613-238-3311（英语和法语）
- [Tel-Aide Outaouais](https://www.tel-aide.org) 致电 613-741-6433（法语）
- 如果您年满16岁，请拨打危急热线 ([Crisis Line](https://www.crisisline.ca)) 613-722-6914（英语和法语）
- 如果您是12至18岁，或为人父母，请拨打青年服务局的危急专线 613-260-2360，或在 [chat.ysb.ca](https://www.chat.ysb.ca) 上聊天。
- 如果您小于20岁，请致电「儿童救助电话」 ([Kids Help Phone](https://www.kidshelp.org)) 1-800-668-6868或发短信到686868（英语和法语）

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

## 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](https://www.ottawa.ca/support-and-assistance) 或致电311。



# 新冠疫情COVID-19的心理健康与戒毒

新冠疫情COVID-19会对您和您的家人造成压力。

## 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。
- 监控您的毒品和酒精使用情况并遵循加拿大的低风险饮酒指南 [Canada's Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines](#) 和加拿大的低风险大麻使用指南 [Canada's Lower-Risk Cannabis Use Guidelines](#)。
- 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。
- 与您的宗教团体建立联系，并从事宗教活动，并在室内的礼拜场所相距2米远并戴口罩。



## 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，例如悲伤或更多愤怒情绪的爆发
- 食欲或睡眠方式改变
- 头痛或胃痛。

## 如何帮助您的孩子

- 倾听并认识他们的感受
- 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
- 与他们一起从事有趣的活动
- 鼓励他们到户外运动



在心理健康或戒毒问题上需要帮助？不知道从哪里开始？可先登录：[AccessMHA.ca](#)（16岁及以上）或 [1call1click.ca](#)（出生至21岁）。

获取更多的多语言资源，请访问：[OttawaPublicHealth.ca/COVIDMultilingual](#) 或致电渥太华公共卫生信息中心 **613-580-6744**。