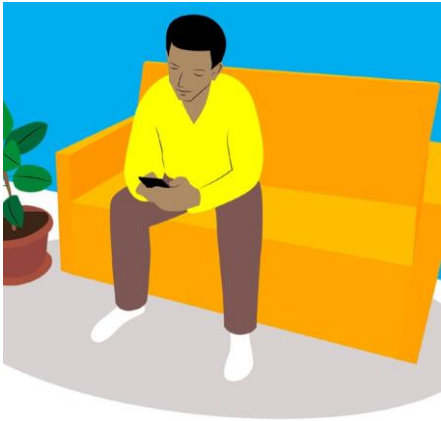


心理健康和戒毒支持 您並不孤單!

新冠狀病毒(COVID-19)疫情對於我們許多人而言是艱難的時刻，而感到緊張和擔憂是正常的。請知道我們的社區有提供協助。



可獲得的協助

若您或您認識的人如有困難應對，請尋求幫助。要獲得免費的心理健康和戒毒服務，請聯繫：

- [AccessMHA.ca](https://www.accessmha.ca) (適用於 16 歲以上的任何人) 或 [1Call1Click.ca](https://www.1call1click.ca) (適用於 21 歲以下的所有人)。
- [CounsellingConnect.org](https://www.counsellingconnect.org)，可與輔導員通電話或視訊談話。這是提供給渥太華和周邊地區所有居民的免費服務，包括兒童、青年、成人和家庭。
- 您也可撥打 613-755-2277 給無需預約諮訊診所 (The Walk-in Counselling Clinic) 或瀏覽 [walkincounselling.com](https://www.walkincounselling.com)。他們提供免費的英語、法語、阿拉伯語、西班牙語、索馬利語、粵語及國語的服務。

若您此刻需與某人談話，以下這些服務機構提供您每周7天，每天24小時的協助。

- 渥太華及地區事故中心電話 ([Distress Centre of Ottawa and Region](https://www.distresscentre.ca)) 613-238-3311 (英, 法語) 可撥打 613-741-6433 給 [Tel-Aide Outaouais](https://www.tel-aide.com) (法語)
- 若您 16 歲或以上，可撥打 613-722-6914 給危急專線 ([Crisis Line](https://www.crisisline.ca)) (英語和法語)
- 若您 12 歲至 18 歲或為人父母，可撥打 613-260-2360 給「青年服務局」 ([Youth Service Bureau](https://www.youthservicebureau.ca)) 危急專線或瀏覽 [chat.ysb.ca](https://www.chat.ysb.ca) 聊天 (英語和法語)
- 若您小於 20 歲，可撥打 1-800-668-6868 給「兒童救助電話」 ([Kids Help Phone](https://www.kidshelpphone.ca)) 或傳簡訊至 686868 (英語和法語)

請瀏覽 [OttawaPublicHealth.ca/COVIDMentalHealth](https://www.OttawaPublicHealth.ca/COVIDMentalHealth)

以獲得更多資源及支持。

經濟支持

若您或您認識的人因為新冠狀病毒(COVID-19)疫情而陷入經濟困境，聯邦、省及地方政府皆有提供資訊及支持。請瀏覽 [ottawa.ca/support-and-assistance](https://www.ottawa.ca/support-and-assistance) 或撥打 311，以獲得更多資訊。



新冠疫情(COVID-19)的心理健康与戒毒

新冠疫情(COVID-19)能為您與家人帶來很大的壓力。

您能從事以下事項幫助您與家人度過疫情

- 聚焦於過去幫助您因應壓力的事物。
- 限制您收聽新聞的時間。
- 從事您喜愛的事物。
- 監控您的毒品和酒精使用情況並遵循加拿大的低風險飲酒指南

Canada's Low-Risk Alcohol Drinking Guidelines

和加拿大的低風險大麻使用指南 Canada's Lower-Risk Cannabis Use Guidelines.

- 練習正念及冥想。
- 通過電話或網路與您所關心的人保持聯繫。
- 與您的宗教團體聯繫並從事宗教活動，但若於室內的禮拜場所，請保持兩公尺距離並戴口罩。



注意您的孩童或青少年是否有壓力的跡象

- 他們情緒或行為的改變，像是悲傷或更多憤怒情緒的爆發
- 他們食慾或睡眠模式的改變
- 頭痛或肚子痛

如何協助您的孩童

- 傾聽並接受他們的感受
- 提供適合他們年齡的資訊
- 維持規律的吃飯與睡覺作息
- 限制他們使用電子產品或看電視的時間
- 與他們一起從事有趣的活動
- 鼓勵他們出去活動



要獲得免費的心理健康服務和戒毒諮詢？不知從哪開始？可先登陸 [AccessMHA.ca](https://www.accessmha.ca) (16 歲以上)

或 [1call1click.ca](https://www.1call1click.ca) (出生至21 歲)。

請瀏覽 [OttawaPublicHealth.ca/COVIDMultilingual](https://www.OttawaPublicHealth.ca/COVIDMultilingual) 或撥打 613-580-6744 給「渥太華公共衛生局資訊中心」(Ottawa Public Health Information Centre)，以獲得更多多語言資源。