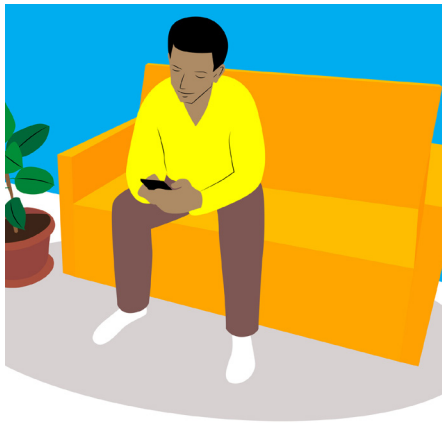


心理健康支持 您並不孤單!

新冠病毒(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。請知道我們的社區提供協助。



可獲得的協助

若您或您認識的人因應困難，請尋求幫助。

瀏覽 counsellingconnect.org 與輔導員透過電話或視訊談話。

這是一項對所有年齡層的免費服務，並且您可以尋求對各種不同問題的協助。您能成功預約當天或隔天諮詢。

也有專為第一民族、因紐特人及梅蒂人提供的服務。

您也可撥打 613-755-2277 給「無需預約諮商診所」(The Walk-in Counselling Clinic) 或瀏覽 walkincounselling.com。他們在不同地點提供英語、法、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。

- 撥打 613-238-3311 給「渥太華及地區危急救助中心」(Distress Centre of Ottawa and Region) (英語)
- 撥打 613-741-6433 給 Tel-Aide Outaouais (法語)
- 若您16歲或以上，撥打613-722-6914給「**危急專線**」(Crisis Line) (雙語)
- 若您12歲至18歲或為父母，撥打613-260-2360給「**青年服務局**」(Youth Service Bureau) 危急專線或瀏覽 chat.ysb.ca, 聊天(雙語)
- 若您小於20歲，可撥打1-800-668-6868 給「**兒童救助電話**」(Kids Help Phone) 或傳簡訊至686868(雙語)



獲得更多資源及支持，請瀏覽
OttawaPublicHealth.ca/COVIDMentalHealth

經濟支持

若您或您認識的人因為新冠病毒(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 或撥打311，以獲得更多資訊。

最後更新日期為2020年7月31日

新冠病毒(COVID-19)與心理健康

新冠病毒(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
- 避免以飲酒及使用其他藥物的方式來因應
- 練習正念及冥想
- 透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，但若於寺廟、教堂、清真寺、猶太教堂或敬拜場所內，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，像是悲傷或有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

- 傾聽並認同他們的感受
- 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



若您或家人需要更多協助，請洽 counsellingconnect.org 與輔導員透過電話或視訊談話。這是一項對所有年齡層免費的英語及法語服務，並且您可以尋求對各種不同問題的協助。您能成功預約當天或隔天諮詢。也有專為第一民族、因紐特人及梅蒂人提供的服務。

您也可以撥打613-755-2277給「無需預約諮商診所」(The Walk-in Counselling Clinic)或瀏覽 walkincounselling.com。他們在不同地點提供英語、法語、阿拉伯語、西班牙語、索馬利語、粵語及國語的服務。

請瀏覽 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。

最後更新日期為2020年7月31日