

关爱儿童

孩子行为上的变化也许在暗示您他正处于应对这次世界流行病的艰难时刻



在情感和行为上帮助孩子应对：

- 要注意到孩子的畏惧和恐慌。
- 给孩子提供慰藉。告诉他们有很多人正在努力保证他们的安全。
- 保持每天有规律的日程安排 – 儿童和青少年需要有条理的生活才能健康茁壮成长（例如：固定的睡觉时间，吃饭时间等）
- 保持镇定，表现出足够的信心，给孩子作出榜样。在面临压力的时候孩子会以家长或照料他们的人为榜样，学习如何应对。
- 给孩子提供他能够理解的信息。限制孩子接触新闻故事和图片。
- 强化孩子做一些容易做到的可以保护自己的事情（例如：洗手，咳嗽时对着自己的衣袖等）。
- 帮助孩子借助科技的力量与外界保持联系（例如：Facetime）。
- 鼓励孩子享受户外活动（例如：在院子里玩耍，徒步及雪鞋徒步等）。

您并不是孤身一人。我们随时在这里提供帮助。

如果您担心您和孩子的心理健康，以下资源可供您参考：

◦ CHANNEL 热线	1-855-753-2560	上午9点一午夜12点
◦ 心理健康及成瘾障碍服务向导	1-877-999-7589	周一至周五，上午8:30一下午4:30
◦ 健康热线	811	每周7天，全天24小时开通
◦ Bridge the gapp 网站	www.bridgethegapp.ca	

➤ 您可以选择在家里舒适地通过网络得到有关心理健康的帮助

如果您自己或您知道有人处于心理危机或需要紧急帮助，请拨打911或以下热线：

◦ 省心理危机热线	1-888-737-4668	每周7天，全天24小时开通
◦ 危机短消息热线	发送短消息 ‘Talk’ 至686868	每周7天，全天24小时开通
◦ 儿童帮助热线	1-800-668-6868	每周7天，全天24小时开通

如需要关于新型冠状病毒肺炎（COVID-19）的更多信息，请访问 <https://www.gov.nl.ca/covid-19>