

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：

- | | | |
|----------------------|--|---------------------|
| ○ CHANNAL 热线 | 1-855-753-2560 | 上午9点—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—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方面的帮助

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>

所有热线只提供英文服务