

心理健康資源：COVID-19 危機期間

危機期間的心理健康信息很重要。阿爾伯特省衛生服務局提供相關信息和充足資源為艾伯塔省居民和我們的員工提供幫助。

心理健康資源張貼在此, www.ahs.ca/helpintoughtimes。

COVID-19 網上資源

如果您在處理壓力大的情況以及如何與兒童交談方面需要有用的建議，請點擊並閱讀以下內容。

- [Coping and Connection for Children & Families During COVID-19](#) (AHS)
- [COVID-19 and Your Mental Health](#) (AHS)
- [Practical and Emotional Preparedness for a Pandemic](#) (AHS)
- [Mental health and coping with COVID-19](#) (CDC)
- [Talking with children about COVID-19](#) (CDC)
- [Talking with children during infectious disease outbreaks](#) (SAMHSA)

播客

<https://soundcloud.com/ahs-communications/ahs-covid-19-podcast-dr-mitchell/s-uqRho?fbclid=IwAR1-cArxNiIIZNFYdDYt3GBJIXpKS3R0jZwO20GL6FDocJFdSxpvHsMW1Jc>

需要更多信息？

請您確保定期檢查在線信息，因為以上資源將會隨時更新和添加。在未來的日子裡，新的播客與視頻也會不斷與您分享。