

코로나바이러스(COVID-19) 사태 관련 정신건강 지원책

위기 상황에서는 정신건강을 잘 챙기는 것도, 신체의 건강관리 못지않게 중요합니다. 알버타헬스서비스가 주민들과 임직원의 정신건강 관리에 유용한 정보를 제공합니다.

더 자세한 정신 건강 관련 정보는 아래 링크에서 확인 가능합니다.

www.ahs.ca/helpintoughtimes.

코로나 사태 관련 참고할 만한 웹페이지

아래 웹페이지에서, 스트레스 관리 및 아이들에게 이 상황을 설명하는 방법에 대한 조언을 얻을 수 있습니다.

- [코로나 사태에서 가족간 결속을 유지하고 아이들을 돌보는 방법 \(AHS\)](#)
- [코로나 사태와 정신 건강 \(AHS\)](#)
- [팬데믹에 대처하기 위한 실제적, 감정적 준비 \(AHS\)](#)
- [코로나 사태에서 정신 건강을 유지하는 법 \(CDC\)](#)
- [코로나 사태에 대해 아이들과 대화하는 법 \(CDC\)](#)
- [전염성 질환 창궐에 대해 아이들과 대화하는 법 \(SAMHSA\)](#)

팟캐스트

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

정보가 더 필요하다면?

위의 웹페이지가 상황 변화를 반영해 계속 업데이트되니까, 정기적으로 확인해 주세요. 며칠 내로 새로운 팟캐스트와 동영상 자료도 추가 공유할 예정입니다.

