

## মানসিক স্বাস্থ্য সম্পদ : কোভিড-১৯ এর সময়

সংকটের সময় মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য গুরুত্বপূর্ণ। আলবার্টাবাসী ও আমাদের কর্মীদের সাহায্যের জন্য আলবার্টা হেলথ সার্ভিসেস এর কাছে তথ্য এবং কিছু সংখ্যক উপায় আছে।

মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্যগুলো এখানে পোস্ট করা হয়েছে, [www.ahs.ca/helpintoughtimes](http://www.ahs.ca/helpintoughtimes).

কোভিড-১৯ এর অনলাইন রিসোর্সসমূহ

কষ্টকর পরিস্থিতি ও শিশুদের সাথে কথা বলার উপায় পরিচালনা করার সহায়ক পরামর্শের জন্য।

- কোভিড-১৯ এর সময় পরিবার ও শিশু সামলানো- [Coping and Connection for Children & Families During COVID-19 \(AHS\)](#)
- কোভিড-১৯ ও আপনার মানসিক স্বাস্থ্য- [COVID-19 and Your Mental Health \(AHS\)](#)
- মহামারীর জন্য মানসিক ও ব্যবহারিক প্রস্তুতি- [Practical and Emotional Preparedness for a Pandemic \(AHS\)](#)
- মানসিক স্বাস্থ্য ও কোভিড-১৯- [Mental health and coping with COVID-19 \(CDC\)](#)
- শিশুদের সাথে কোভিড-১৯ বিষয়ে কথাবলা- [Talking with children about COVID-19 \(CDC\)](#)
- সংক্রামক ব্যাধি প্রাদুর্ভাব নিয়ে শিশুদের সাথে কথা বলা- [Talking with children during infectious disease outbreaks \(SAMHSA\)](#)

পোডোকাস্ট / ডিজিটাল অডিও-

<https://soundcloud.com/ahs-communications/ahs-covid-19-podcast-dr-mitchell/s-ugRho?fbclid=IwAR1-cArxNiIlZNFYdDYt3GBJIXpKS3R0jZwO20GL6FDocJFdSxpvHsMW1Jc>

### আরও তথ্য?

অনলাইনে নিয়মিত তথ্য যাচাই করতে ভুলবেননা, যেহেতু উন্নতির সাথে সাথে নতুন তথ্য হালনাগাদ করা হবে। ভবিষ্যতে অডিও পোডোকাস্ট ও ভিডিও শেয়ার করা হবে।