



保护您的精神健康：老年人年纪大的人可以做些什么

我们很多人都对 COVID-19 的现状形式感到紧张，而行动不便的上了年纪的人老年人以及 70 岁以上的被告知自我隔离的老年人更是如此。在这段特殊的时期，我们可以通过以下途径保持精神健康。

1. 使用[科技产品](#)与他人与外界联系聊天：打电话、发短信、视频聊天和使用社交媒体与家人和朋友沟通。您可以访问 www.ConnectedCanadians.ca 了解如何使用他们的科技产品和培训程序。
2. 使用科技产品探索外面的世界：访问[在线博物馆](#) (www.Nature.ca) 或者在线[艺术画廊](#) (www.Gallery.ca)。学习一种在线新爱好或者参加在线新活动。尝试一种新的锻炼课程或学习一种新的技能。
3. 发送卡片或者写信让亲人知道您在想念他们。

请记住，我们有人可以帮助您度过这段时期。

提供电话支持的社区联结[联络处](#) Community connections that offer phone support

- Good Companions Seniors Centre 为老年人和带有身体残疾的成年人提供一些活动，包括无围墙老年中心 [Seniors' Centre Without Walls](#) (613-236-0428 分机号 2323) 和电话探访项目 [Telephone Assurance Program \(TAP\)](#) 613-236-0428 分机号 2235。
- [Rural Ottawa Support Services \(ROSS\)](#) (613-692-4697) 为渥太华南部郊区的老年人提供一些服务，包括轮椅送餐服务、免费食品杂货的送货和 [Friendly Voice](#) (613-692-9992)
- COVID-19 响应网站是一个提供社区支持服务的网站，帮助老年人和带有残疾的成年人。

提供情感情绪支持的社区支持部门

- [Distress Centre Ottawa and Region](#): 可拨打 613-238-3311 (英语) [Tel-Aide Outaouais](#) – 613-741-6433 (法语)
- [Walk in Counselling Clinic](#) (613-725-3601) 提供咨询服务帮助人们战胜挑战。可以通过电话或视频聊天参加活动咨询。

诊所支持部门

- [C-PROMPT](#) 诊所在 COVID-19 期间提供精神健康快速支持服务，防止紧急的精神健康状况变差。可以咨询您的家庭医生或医疗工作者健康护理提供者获得推荐此服务信息。
- [Geriatric Psychiatry Community Services of Ottawa](#) (613-562-9777 分机号 0) 为超过 65 岁的带有精神健康问题的人群（不在养老院），以及 65 岁以下患有痴呆认知性障碍或者有行为或心理问题的人群提供服务。

您并不孤单。我们在一起！