



मानसिक स्वास्थ्य सेवा: जेष्ठ नागरिकको रूपमा तपाईंले गर्न सक्ने कुरा

हामी मध्ये धेरैको लागि COVID-19 तनावमय हुन सक्छ । हिँडडुल गर्न नसक्ने र 70 वर्ष माथिका व्यक्तिहरूका लागि यो अवस्था झनै तनावमय हुन सक्छ । तपाईं निम्न कुराहरू गरेर यो परिस्थितिमा आँनो मानसिक स्वास्थ्य कायम राख्न सक्नुहुन्छ ।

1. सम्पर्कमा बस्न निम्न विधिको गेग गर्नुहोस्: टेलिफोन, म्यासेज, भिडियो च्याट र सोशल मिडियाको माध्यमबाट परिवारका सदस्य तथा साथीभाइसँग जोडिनुहोस् । विधिका बारेमा जान्न तथा तालिम लिन www.ConnectedCanadians.ca हेर्नुहोस्
2. बाहिरी दुनियाँसँग जोडिन विधिको गेग गर्नुहोस्: [museum \(www.Nature.ca\)](http://www.Nature.ca) वा [art gallery \(www.Gallery.ca\)](http://www.Gallery.ca) को गेग गर्नुहोस् । अनलाइनमा नयाँ हबी (रुची) वा किर् कलाप सिक्नुहोस् । नयाँ व्यायाम गर्नुहोस् वा नयाँ सीप सिक्नुहोस्
3. आँना ियजनहरूलाई आफूले उनीहरूको बारेमा सोचिरहेको कुरा जताउन उनीहरूलाई कार्ड वा चिठ्ठी पठाउनुहोस् ।

तपाईंलाई यो अवस्थाबाट पार लगाउन सहयोग गर्ने मा छेहरू उपलब्ध छन् भन्ने कुरा सधैं सम्नुहोस् ।

फोनबाट सहयोग गर्ने सामुदायिक संथाहरू

- द गुड कम्पेनियन सिनियर्स सेन्टरले जेष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएका व्यक्ति लक्षित कार्य चलाउँछन् । [सिनियर्स सेन्टर विदआउट वाल्सले](#) पनि यो सेवा ान गर्छ । (613-236-0428 ext. 2323) र [टेलिफोन एस्युरेन्स कार्य \(TAP\)](#) 613-236-0428, एक्टेन्सन 2235 ।
- [रुरल ओटावा सपोर्ट सर्भिसेज \(ROSS\)](#) (613-692-4697) ले ओटावाका दक्षिणी ामीण इलाकामा बस्ने जेष्ठ नागरिकहरूका लागि मिल्स अन व्हिल्स (घरमै खाद्यान्न डेलिभरी), निःशुल्क किराना सामान [ेन्डली भ्वाइस](#) (613-692-9992) जस्ता सेवा ान गर्छ ।
- [COVID-19 सम्बन्धी तिकार्यको साइट](#) एउटा यस्तो वेबसाइट हो जसले जेष्ठ नागरिक तथा अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्न सामुदायिक सहयोग उपलब्ध गराउँछ ।

भावनात्मक सहयोग ढान गर्ने सामुदायिक संथाहरू

- [डिस्ट्रेस सेन्टर ओटावा एण्ड रिजन](#): अङ्गी जीका लागि 613-238-3311 मा र ेन्चका लागि [Tel-Aide Outaouais](#) – 613-741-6433 मा टेलिफोन गर्नुहोस् ।
- द [वाक इन काउन्सेलिङ क्लिनिक](#) (613-725-3601) ले मान्ेहरूलाई चुनौतीसँग लड्न आवश्यक परामर्श ान गर्छ । यो सेवा टेलिफोन वा भिडियो च्याटबाट लिन सकिन् ।

चिकित्सा सहयोग

- [C-PROMPT](#) क्लिनिकले COVID-19 दौरान मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई अझै बि न नदिन ुत मानसिक स्वास्थ्य सेवा ान गर्छ । आवश्यक भए आँनो स्वास्थ्य सेवा ढायकलाई रिफर गर्न लगाउनुहोस् ।
- [गेरियाट्रिक साइकियाट्री कम्प्युनिटी सर्भिसेज अफ ओटावा](#) (613-562-9777 एक्टेन्सन 0) ले मानसिक स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या भएका 65 वर्ष माथिका (दीर्घकालीन स्याहार गृहमा नरहेका) र डिमेन्सिया र अन्य व्यवहारजनक वा मानसिक समस्या भएका 65 मुनिका व्यक्तिलाई सहयोग गर्छ ।

तपाईं एक्लो हुनुहुन्न । यो हामी सबैको समस्या हो ।