

如何适应对抗新冠 (COVID-19)的措施

进行远程办公

- 选定地点坐下，尽可能远离公共生活区（客厅，厨房）。
- 坐姿端正。请观看工作健康与安全联合会网站上的演示视频：在搜索栏中输入télétravail（远程工作）。
- 休息片刻。
- 每天至少与同事交流一次。
- 区分您的工作时间和私人时间，用一个行动来标记您一天工作的结束，比如：写给同事，告诉他您下班了。
- 给自己一些时间找回平衡，重新安排生活。如有可能，和老板讨论一下您的情况。



如果您有孩子

- 为孩子制定一个固定的时间表，让他们知道要做什么。在这段时期，计划您的工作时间，和允许孩子们做的活动。
- 向孩子们解释清楚要求，他们能做什么，不能做什么。提前准备点心。
- 根据自身实际情况，每次连续工作的时间最多一到两小时。
- 请将一天中其余的时间100%地留给孩子们。
- 如果您是夫妻同住，并有婴儿，请与您的伴侣轮流工作。
- 保持耐心和灵活，尝试错误，可以让您找到合适的做事方法。



如何适应对抗新冠 (COVID-19)的措施

社交距离，一种需要适应的习惯

我们正处于一段时期，在此期间人与人之间需要保持距离，大家必须待在家里，这就是我们所谓的社交距离。保持这种物理的距离是必需的，它能拯救生命，让我们有能力照顾即将生病的人们。对于我们之中的大部分人来说，这是一种很大的改变。因此，关怀自我和他人变得尤为重要。即使我们之间需要保持距离，我们仍然要相互联系，相互帮助。

请保持积极：无论是待在家里，陪孩子玩乐，还是问候亲人，您的每一个举动都很重要。我们应该遵守公共卫生部的要求，保护弱势群体，拯救生命！

换种角度思考

无论是一个人住，夫妻同住，还是一家人住在一起，情况是不同的。

待在家里可能会导致心情沉重。请利用这段强制的休息时间，做一些您之前没空做和不花钱的事，比如整理抽屉，食品柜，挑拣太小或太旧的衣服，做一本相册等。如果您有孩子，请让他们参与其中！

- 每天固定进行一种活动。
- 打电话问候周围的人。
- 接受我们无法掌控现状的事实；接受待在家里是为了降低我们自己和我们所爱的人患病的风险。

您可能会焦虑，愤怒或悲伤。每个人以不同的方式应对压力。

- 睡眠不好。无法放松。
- 经常哭泣，并感到不安。
- 经常想要独自待着。
- 无缘无故责怪他人。
- 有沟通障碍。因为不理解，所以让别人重复说话。
- 很难接受或给予帮助。无法照顾孩子，帮助朋友和家人。
- 不再有乐趣。

如果您或您的亲人感到内心痛苦，必须寻求帮助。有一些服务能够帮助您：

- 社会心理电话咨询服务，健康咨询热线8-1-1
- 自杀热线1-866-APPELLE (277-3553)
- 您也可以拨打2-1-1，我们将为您提供相关资源。

如何适应对抗新冠 (COVID-19)的措施

在家里教育孩子

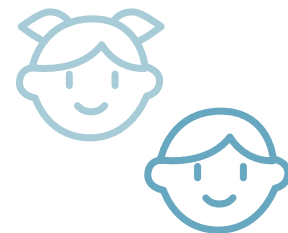
即便是在特殊情况下，也需要教育孩子，让他们有固定的作息，并设置限制条件。

- 保持良好的睡眠习惯，固定吃饭时间，每天运动。
- 和孩子一起准备一张作息时间表，张贴出来。这里有些活动建议来替换看电视和打游戏：桌面游戏，阅读，收拾（整理玩具，挑拣太小的衣服等），家务，做饭，活动类游戏，学习类游戏（写故事，乘法比赛等）。
- 通过手机，社交网络和手机应用，与朋友们保持联系。别忘记（外）祖父母，表/堂兄弟姐妹和家庭其他成员。保持联系对大人和小孩都有好处。
- 如果您有网络，可以上网收集想法。
- 关注您的反应。和平时一样，孩子需要您的陪伴，时间和关爱，这段时期，您可能需要付出更多。在此期间，重要的是让他们有安全感，使他们放心，并陪在他们身边。



如何和孩子谈论现况

- 用孩子们能够理解的词语向他们解释现况。循序渐进地回答他们的问题，告诉他们有问题可以立刻提出。
- 让他们安心。他们需要有安全感，需要知道您在保护他们。
- 告诉他们，有情绪是正常的。
- 尽可能不要和孩子们一起看新闻。他们可能会误解看到和听到的内容，感到害怕。
- 卫生和社会服务部就此问题发布了一份文件。标题为：我的孩子担心流行病（只有法语版）。你可以在卫生和社会服务部的网站找到这份文件。



如何适应对抗新冠 (COVID-19)的措施

社交距离，一种需要适应的习惯

我们正处于一段时期，在此期间人与人之间需要保持距离，大家必须待在家里，这就是我们所谓的社交距离。保持这种物理的距离是必需的，它能拯救生命，让我们有能力照顾即将生病的人们。对于我们之中的大部分人来说，这是一种很大的改变。因此，关怀自我和他人变得尤为重要。即使我们之间需要保持距离，我们仍然要相互联系，相互帮助。

请保持积极：无论是待在家里，陪孩子玩乐，还是问候亲人，您的每一个举动都很重要。我们应该遵守公共卫生部的要求，保护弱势群体，拯救生命！

换种角度思考

无论是一个人住，夫妻同住，还是一家人住在一起，情况是不同的。

待在家里可能会导致心情沉重。请利用这段强制的休息时间，做一些您之前没空做和不花钱的事，比如整理抽屉，食品柜，挑拣太小或太旧的衣服，做一本相册等。如果您有孩子，请让他们参与其中！

- 每天固定进行一种活动。
- 打电话问候周围的人。
- 接受我们无法掌控现状的事实；接受待在家里是为了降低我们自己和我们所爱的人患病的风险。

您可能会焦虑，愤怒或悲伤。每个人以不同的方式应对压力。

- 睡眠不好。无法放松。
- 经常哭泣，并感到不安。
- 经常想要独自待着。
- 无缘无故责怪他人。
- 有沟通障碍。因为不理解，所以让别人重复说话。
- 很难接受或给予帮助。无法照顾孩子，帮助朋友和家人。
- 不再有乐趣。

如果您或您的亲人感到内心痛苦，必须寻求帮助。有一些服务能够帮助您：

- 社会心理电话咨询服务，健康咨询热线8-1-1
- 自杀热线1-866-APPELLE (277-3553)
- 您也可以拨打2-1-1，我们将为您提供相关资源。

如何适应对抗新冠 (COVID-19)的措施

了解最新情况

必须及时了解最新情况，以便在正确的时间遵循正确的指示。但是信息过多也会让我们不安。

谨慎对待社交网络

- 请只阅读政府发布的信息。在不同国家发生的事不具可比性。
- 请查询可靠的网站，如Québec.ca et SantéMontréal coronavirus。
- 请确保您阅读的信息是最新的，因为情况每天都会变化。
- 不要在社交网络随意分享任何信息。错误的信息可能导致危险，破坏大家努力的成果。

正确使用社交网络

- 利用社交网络和家人，朋友，邻居保持联系。
- 分享您在照顾孩子，在家办公的技巧和心得，推荐一些电视剧和视频。
- 看一些搞笑视频。笑一笑，生活更美妙。
- 加入您小区的组群，或一些能提供解决方案的小组，或互助小组。

保护自己免受过多信息的侵害

- 不要全天收看连续的新闻报道。
- 每天固定时间看新闻。比如：中午的电视新闻。
- 如果您怕错过重要的信息，请让其他人在有紧急情况时通知您。



如何适应对抗新冠 (COVID-19)的措施

社交距离，一种需要适应的习惯

我们正处于一段时期，在此期间人与人之间需要保持距离，大家必须待在家里，这就是我们所谓的社交距离。保持这种物理的距离是必需的，它能拯救生命，让我们有能力照顾即将生病的人们。对于我们之中的大部分人来说，这是一种很大的改变。因此，关怀自我和他人变得尤为重要。即使我们之间需要保持距离，我们仍然要相互联系，相互帮助。

请保持积极：无论是待在家里，陪孩子玩乐，还是问候亲人，您的每一个举动都很重要。我们应该遵守公共卫生部的要求，保护弱势群体，拯救生命！

换种角度思考

无论是一个人住，夫妻同住，还是一家人住在一起，情况是不同的。

待在家里可能会导致心情沉重。请利用这段强制的休息时间，做一些您之前没空做和不花钱的事，比如整理抽屉，食品柜，挑拣太小或太旧的衣服，做一本相册等。如果您有孩子，请让他们参与其中！

- 每天固定进行一种活动。
- 打电话问候周围的人。
- 接受我们无法掌控现状的事实；接受待在家里是为了降低我们自己和我们所爱的人患病的风险。

您可能会焦虑，愤怒或悲伤。每个人以不同的方式应对压力。

- 睡眠不好。无法放松。
- 经常哭泣，并感到不安。
- 经常想要独自待着。
- 无缘无故责怪他人。
- 有沟通障碍。因为不理解，所以让别人重复说话。
- 很难接受或给予帮助。无法照顾孩子，帮助朋友和家人。
- 不再有乐趣。

如果您或您的亲人感到内心痛苦，必须寻求帮助。有一些服务能够帮助您：

- 社会心理电话咨询服务，健康咨询热线8-1-1
- 自杀热线1-866-APPELLE (277-3553)
- 您也可以拨打2-1-1，我们将为您提供相关资源。

如何适应对抗新冠 (COVID-19)的措施

缓解家里紧张的气氛

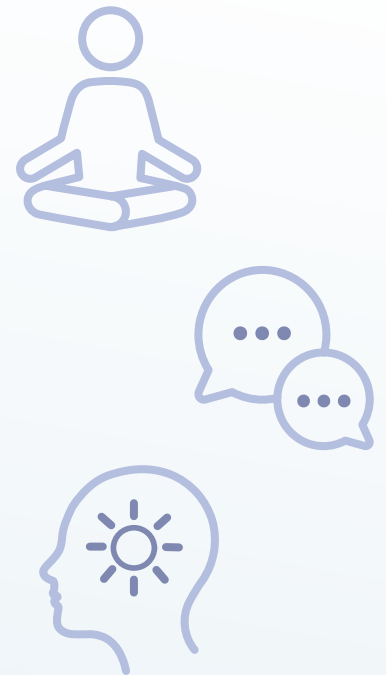


待在家里，不能进行日常活动会让您感到沮丧。即便您想尽一切方法来度过这段特殊时期，您可能仍然感到愤怒或焦虑。这很正常。

请记住，您待在家里就是为拯救生命做贡献。您的举动很重要。

如果您一个人住

- 即便必须待在家里，我们仍然有很多方法与他人保持联系。这是使用消息应用，手机，视频电话的绝佳时期。
- 写一张联系人清单。经常打电话给他们。
- 如果您没有家人或亲戚在身边，可以拨打2-1-1。我们会给您一些机构的名单，它们可以帮助您，让您减少孤单的感觉。



如果您是夫妻同住和/或有孩子

- 与您同住的人和您面临一样的境况。您不想让他们更沮丧，也不想影响你们之间的关系。
- 找出您的困扰，与其他人聊一聊。找到能够接受的解决方案，要知道这是暂时的，但这种情况可能会持续一段时间。
- 留意其他人举动中的不耐烦，焦虑的信号。花些时间询问他们，了解他们的困扰。
- 如果您不知道如何解决某些困扰，请寻求帮助。您也可以拨打2-1-1，我们将引导您。



如何适应对抗新冠 (COVID-19)的措施

社交距离，一种需要适应的习惯

我们正处于一段时期，在此期间人与人之间需要保持距离，大家必须待在家里，这就是我们所谓的社交距离。保持这种物理的距离是必需的，它能拯救生命，让我们有能力照顾即将生病的人们。对于我们之中的大部分人来说，这是一种很大的改变。因此，关怀自我和他人变得尤为重要。即使我们之间需要保持距离，我们仍然要相互联系，相互帮助。

请保持积极：无论是待在家里，陪孩子玩乐，还是问候亲人，您的每一个举动都很重要。我们应该遵守公共卫生部的要求，保护弱势群体，拯救生命！

换种角度思考

无论是一个人住，夫妻同住，还是一家人住在一起，情况是不同的。

待在家里可能会导致心情沉重。请利用这段强制的休息时间，做一些您之前没空做和不花钱的事，比如整理抽屉，食品柜，挑拣太小或太旧的衣服，做一本相册等。如果您有孩子，请让他们参与其中！

- 每天固定进行一种活动。
- 打电话问候周围的人。
- 接受我们无法掌控现状的事实；接受待在家里是为了降低我们自己和我们所爱的人患病的风险。

您可能会焦虑，愤怒或悲伤。每个人以不同的方式应对压力。

- 睡眠不好。无法放松。
- 经常哭泣，并感到不安。
- 经常想要独自待着。
- 无缘无故责怪他人。
- 有沟通障碍。因为不理解，所以让别人重复说话。
- 很难接受或给予帮助。无法照顾孩子，帮助朋友和家人。
- 不再有乐趣。

如果您或您的亲人感到内心痛苦，必须寻求帮助。有一些服务能够帮助您：

- 社会心理电话咨询服务，健康咨询热线8-1-1
- 自杀热线1-866-APPELLE (277-3553)
- 您也可以拨打2-1-1，我们将为您提供相关资源。

如何适应对抗新冠 (COVID-19)的措施

在室内活动



体力活动可以保持身心健康。运动能够帮助释放缓解压力的荷尔蒙。

- 如有可能，挪动家具，腾出更大的空间方便运动。
- 放音乐跳舞。
- 利用重体力劳动进行运动，如：擦窗，打扫床下，清洁烤箱内部。
- 如有条件上网，您能找到一些利用家里物件进行的运动。也可以通过免费的应用学习瑜伽。根据自己的能力，选择适合您的运动。
- 把运动添加到您的作息时间表，比如：每天早晨在早餐前运动。
- 根据您的喜好和情况作出选择：每天进行长时间的连续运动，或少量多次的运动。您可以打电话给一个朋友，和他/她一起远程运动！



和孩子们一起

孩子们也需要运动。

- 如有条件上网，您能找到适应各种年龄的活动想法。
- 请把这些想法添加到您的活动中。年龄小的孩子们会模仿您，年龄大的孩子们会希望和您一样棒。
- 吹气球。将它们投向空中，不让任何气球落地。孩子们会想出其它方法玩气球。
- 玩！制作独轮车，跳垫子，玩手帕，用胶带在地板上画方格，玩跳房子的游戏。



如何适应对抗新冠 (COVID-19)的措施

社交距离，一种需要适应的习惯

我们正处于一段时期，在此期间人与人之间需要保持距离，大家必须待在家里，这就是我们所谓的社交距离。保持这种物理的距离是必需的，它能拯救生命，让我们有能力照顾即将生病的人们。对于我们之中的大部分人来说，这是一种很大的改变。因此，关怀自我和他人变得尤为重要。即使我们之间需要保持距离，我们仍然要相互联系，相互帮助。

请保持积极：无论是待在家里，陪孩子玩乐，还是问候亲人，您的每一个举动都很重要。我们应该遵守公共卫生部的要求，保护弱势群体，拯救生命！

换种角度思考

无论是一个人住，夫妻同住，还是一家人住在一起，情况是不同的。

待在家里可能会导致心情沉重。请利用这段强制的休息时间，做一些您之前没空做和不花钱的事，比如整理抽屉，食品柜，挑拣太小或太旧的衣服，做一本相册等。如果您有孩子，请让他们参与其中！

- 每天固定进行一种活动。
- 打电话问候周围的人。
- 接受我们无法掌控现状的事实；接受待在家里是为了降低我们自己和我们所爱的人患病的风险。

您可能会焦虑，愤怒或悲伤。每个人以不同的方式应对压力。

- 睡眠不好。无法放松。
- 经常哭泣，并感到不安。
- 经常想要独自待着。
- 无缘无故责怪他人。
- 有沟通障碍。因为不理解，所以让别人重复说话。
- 很难接受或给予帮助。无法照顾孩子，帮助朋友和家人。
- 不再有乐趣。

如果您或您的亲人感到内心痛苦，必须寻求帮助。有一些服务能够帮助您：

- 社会心理电话咨询服务，健康咨询热线8-1-1
- 自杀热线1-866-APPELLE (277-3553)
- 您也可以拨打2-1-1，我们将为您提供相关资源。