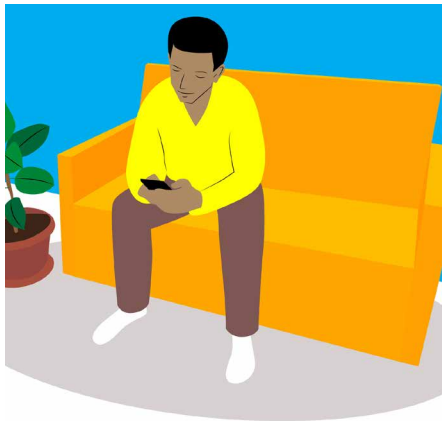


Mental Health Support

You are not alone!

The COVID-19 pandemic is a very difficult time for many of us. It is normal to feel stressed and worried. Please know that there is help available in our community.



Help is available

If you or someone you know is having a hard time coping, please reach out for help.

Visit counsellingconnect.org to talk to a counsellor by phone or video.

This is a free service for all ages and you can get help for many different problems. You can get an appointment the same day or the next day.

Services are available in English, French, Arabic, Spanish, Somali, Cantonese and Mandarin at different locations.

If you need to talk to someone right now, these services are here for you 24 hours a day, every day of the week.

- **Distress Centre of Ottawa and Region** at 613-238-3311 in English
- **Tel-Aide Outaouais** at 613-741-6433 in French
- **Crisis Line** at 613-722-6914, if you are 16 or older (Bilingual)
- **Youth Service Bureau** crisis line at 613-260-2360 or chat at chat.ysb.ca, if you are 12 to 18 years old or parent (Bilingual)
- **Kids Help Phone** at 1-800-668-6868 or text 686868 if you are under 20 years old (Bilingual)

For more resources and supports please visit
OttawaPublicHealth.ca/COVIDMentalHealth



Financial Support

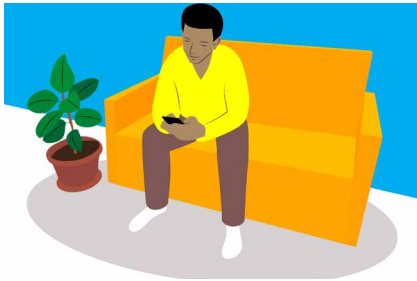
If you or someone you know is struggling financially due to the COVID-19 pandemic, there is information and support available from the Federal, Provincial, and Local governments. For more information visit ottawa.ca/support-and-assistance or call 311.

Date last updated July 10, 2020

Soutiens en santé mentale

Vous n'êtes pas seul!

La pandémie de COVID-19 est une période très difficile pour beaucoup d'entre nous. C'est normal de se sentir stressé et inquiet. Sachez que vous pouvez obtenir de l'aide dans la communauté.



L'aide est disponible

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez éprouvez de la difficulté à faire face à la situation actuelle, n'hésitez pas à solliciter de l'aide.

Consultez le site counsellingconnect.org pour parler à un conseiller par téléphone ou vidéo.

Ce service gratuit s'adresse aux personnes de tout âge. Vous pouvez obtenir de l'aide pour différents problèmes. On vous donnera un rendez-vous pour le jour même ou le lendemain.

Les services sont offerts à différents endroits en français, anglais, arabe, espagnol, somali, cantonais et mandarin.

Si vous avez besoin de parler à quelqu'un immédiatement, les services suivants sont accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

- **Centre de détresse d'Ottawa** et la région au 613-238-3311 (en anglais)
- **Tel-Aide Outaouais** au 613-741-6433 (en français)
- **Ligne de crise** au 613-722-6914, si vous avez 16 ans ou plus (bilingue)
- **Ligne de crise du Bureau** des services à la jeunesse au 613-260-2360 ou à travers le clavardage en ligne à clavardage.ysb.ca, si vous avez entre 12 et 18 ans ou que vous êtes parent (bilingue)
- **Jeunesse, J'écoute** au 1-800-668-6868 ou par texto à 686868, si vous avez moins de 20 ans (bilingue)



Pour d'autres ressources ou services d'aide, consultez SantePubliqueOttawa.ca/COVIDsantementale.

Soutien financier

Si vous ou quelqu'un que vous connaissez rencontrez des difficultés financières en raison de la pandémie de COVID-19, vous pouvez obtenir de l'information et un soutien auprès des gouvernements fédéral, provincial et municipal. Pour en savoir plus, consultez le site ottawa.ca/soutien-et-assistance ou composez le 3-1-1.

Dernière modification : le 10 juillet 2020