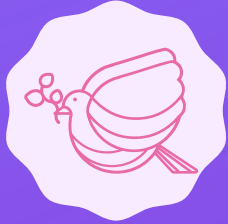


MAKING THINGS A BIT EASIER: Our well-being during COVID times

created by:



***Focus on what we're able to do, our successes.
One seemingly small, daily accomplishment can
be reason to celebrate!***



***Give ourselves a break.
Be kind and gentle with ourselves.***



***A lot of us may be going through difficult feelings right now.
Sometimes, accepting those feelings, honouring them,
allowing them to 'be' can help relieve some of the pressure.***



***This can be a time to explore what works for each of us in
terms of self-care: finding our own strategies and getting in
touch with what makes us feel a bit better.
And it's okay if they're not perfect!***



***Take pride and believe in ourselves.
Remember our strengths and resilience as individuals and
as communities.***

HERE ARE SOME RESOURCES FOR GETTING HELP:

- Info-santé and Info-social: 811. (QC government 24/7 health line to speak with a nurse or social worker). You can also go in person to your neighbourhood CLSC.
- Interligne (24/7 support phone line and online messaging): 514-866-0103 or [//interligne.co/en/chat/](https://interligne.co/en/chat/)
- If you are in crisis or there is an emergency you can call 911 or Suicide Action Montreal: 1-866-277-3553 (24/7)

ON SE DONNE UNE CHANCE : prendre soin de soi durant la pandémie

créé par la:



Clinique Mauve



***On se concentre sur ce qu'on est capable de faire :
nos succès, même les petits du quotidien, on les célèbre!***



***Restons gentil.les et doux.ces avec nous-mêmes :
on se donne une chance.***



***En ce moment, on est beaucoup à vivre des émotions qui
peuvent être difficiles.
Des fois, accepter ces émotions -là, être en contact avec elles,
ça aide à soulager et à diminuer la pression qu'on ressent.***



***Cette période peut nous permettre d'explorer personnellement
ce qui fonctionne pour prendre soin de soi: découvrir nos
propres stratégies pour mieux nous sentir.
Et c'est correct si elles ne sont pas parfaites!***



***Soyons fier.e.s et croyons en nous.
N'oublions pas nos forces et notre résilience en tant
qu'individus et en tant que communautés.***

QUELQUES RESSOURCES D'AIDE:

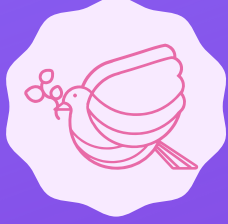
- Info-santé et Info-social: 811 (ligne santé 24h du gouvernement du QC, pour parler avec un.e infirmier.e ou travailleur.euse social.e). Vous pouvez aussi vous présenter en personne à votre CLSC de quartier.
- Interligne (ligne de soutien et clavardage 24h): 514-866-0103 ou [//interligne.co/clavardage/](https://interligne.co/clavardage/)
- Si vous êtes en situation de crise ou d'urgence, vous pouvez appeler le 911 ou Suicide Action Montréal: 1-866-277-3553 (24h)

لنجعل حياتنا أسهل: صحتنا في زمن الكورونا

انشأ من قبل:



لنركز على مهارتنا ونجاحاتنا. اي انجاز، وان كان صغيرا، يمكنه ان يكون مناسبة للفرح.



اعطوا لانفسكم راحة، وكونوا لطيفين وعطوفين عليها.



في الوقت الحالي، الكثير منا قد يعاني من المشاعر السلبية. احيانا، ادراكها وتقبلها واحتوائها يمكن ان يخفف من حدة هذه المشاعر.



هذا هو الوقت المناسب لإكتشاف كل منا ما يناسبه للإهتمام بذاته. من المهم ان نجد الطرق المناسبة للاعتناء بأنفسنا والتواصل مع ما يشعركم بحال أفضل. وليس من الضروري ان تكون هذه الطرق مثالية.



كونوا فخورين وثقوا بأنفسكم. وتذكروا نقاط قواتنا ومرونتنا كأفراد وكمجتمعات.

يمكنكم الحصول علي المساعدة من:

- (الخط الساخن ٧ / ٢٤ لحكومة كيبيك للتحدث مع ممرض/ة او اخصائى/ة إجتماعية)
- Info-santé and Info-social: 811

- Interligne (خط ساخن ٧/٢٤ وخدمة رسائل اونالين):
/or <https://interligne.co/clavardage> 1-514-866-0103

- في حالة الطوارئ يمكنكم الاتصال على ٩١١
(Suicide Action Montreal: 1-866-277-3553 24/7)

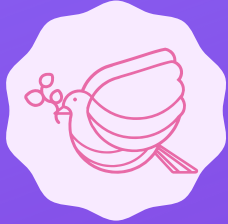
HACIENDO LAS COSAS UN POCO MÁS FÁCILES:

Nuestro bienestar en tiempos de COVID

creado por:



***Enfócate en lo que puedes hacer o lograr.
¡Aparentemente un pequeño logro diario puede ser motivo para celebrar!***



Darnos tiempo y espacio de respirar; ser amable y gentil con nosotros mismos.



Es posible que muchos de nosotros estemos sintiendo sentimientos difíciles en este momento. A veces, aceptar esos sentimientos, honrarlos, permitirles "ser" puede ayudar a aliviar algo de la presión.



***Este puede ser el momento para explorar qué funciona para cada uno de nosotros en términos de autocuidado: encontrando nuestras propias estrategias y entrar en contacto con los que nos hace sentir mejor.
¡Y está bien si las estrategias no son perfectas!***



Estar orgullosos y creer en nosotros mismos. Recordar nuestras fortalezas y resiliencia o capacidad de adaptarse como individuos y como comunidades.

ACÁ HAY ALGUNOS RECURSOS PARA RECIBIR AYUDA:

- Info-santé e Info-social: 811. (Línea telefónica de salud 24/7 del gobierno de Quebec para hablar con una enfermera o trabajador social). También puedes acudir en persona al CLSC más cercano en tu vecindario, parroquia o urbanización.
- Interligne (24/7 apoyo telefonico o mensajería en línea): 1-514-866-0103 o <https://interligne.co/clavardage/>
- Y si te encuentras en un crisis o hay alguna emergencia puedes llamar al 911 o Suicide Action Montreal: 1-866-277-3553 (24/7)