

# 酒精、怀孕与您在2019冠状病毒

许多加拿大人因为2019冠状病毒疾病 (冠状病毒)大流行而感到压力重重和焦虑不安。有这种感觉是正常的。当我们感到压力或焦虑时,我们可能会借助酒精来让自己感觉好些。然而,使用酒精或其他物质对您的身体、思想,或您的孕期而言都是不健康的。实际上,酒精只会让我们更添焦虑和抑郁感,而且会影响我们的生理健康。

在出生之前就让胎儿接触到酒精,可能会造成**胎儿酒精谱系障碍(FASD)**。FASD是一种终身残疾,影响在子宫时接触到酒精者的大脑与身体。每名FASD患者都有各自的长处和挑战,并且需要特别的支援,以帮助他们在日常生活中的各种不同层面上取得成效。

积极主动、常和朋友们聊天、良好的饮食,充足的睡眠,做您喜爱的事情都是应对压力的健康方式。如果您发现自己仍在压力中挣扎,请联系以下的机构,以获取帮助:

## 加拿大 共创保健

发保健简讯至:  
青年热线 686868  
成人热线 741741

获得与辅助人员、社会工作者、  
心理学家以及其他专业人士的  
密谈聊天时段 或电话沟通。

## 孩童热 线电话

拨打1-800-668-6868  
或发简讯  
连接至686868

全天24小时开放予年龄介于5至29岁的加  
拿大人,需要专业辅导员进行保密及匿名  
护理者。

## 保健 期盼

拨打  
1-855-242-3310  
或连接到保健期盼的  
在线聊天服务上

如果您想与人交谈,经验丰富且具文化  
敏感度的辅导员可以提供协助,以  
英语和法语为加拿大各地的所有原  
住民服务。顺应需求,我们也提供克  
里语、欧及布威族语及伊努克提图  
语的电话辅导服务。

我们可能会因为担心感染生病而为此感到压力。您可以按照公共卫生的建议保护自己免受2019冠状病毒疾病的伤害：呆在家里、经常洗手，还有避免触碰到您的脸。

点击这些链接，查找有关以下主题的详细信息：



## 切记

如果您喝酒，请遵循加拿大的低风险饮酒指南

出生前就接触酒精可导致FASD。

酒精会影响每一次孕期。

如果您怀孕了或正试图怀孕，不喝酒是最安全的。

请采取避孕措施。

如果您需要戒酒的协助，请寻求支援。