

Kenbe Sante Mantal ou ak Byennèt ou Pandan pwopagasyon COVID-19



Nou tout afekte pa Maladi Coronavirus 2019 la (COVID-19) epi sikonstans sa yo kapab pote yon santiman laperèz ak ensètitud. Pou moun ki nan kominote refijye yo, chòk eksperans ke yo te viv anvan gen dwa ajoute plis estrès ak enkyetid. Gid sa ap ba w konsèy kijan pou w pran swen tèt ou, pou siy detrès, ak resous ki pou ede w.

Rekòmandasyon pou pran swen tèt ou:

- Pran swen kò w. Kenbe bon abitud sou zafè manje, egzèsis ak lè pou domi.
 - Eseye manje bagay kap bon pou sante w.
 - Planifye aktivite fizik ki kapab fèt lakay.
 - Dòmni byen. Evite alkòl, tabak, ak lòt medikaman pase yap anpeche w domi.
- Angaje nan teknik detant pou diminye estrès, tankou swiv meditasyon ki disponib sou entènèt.
- Pratike pasyans ak tolerans pou swiv abitud kap bon pou sante w, pou zanmi w ak fanmi w.
- Konekte ak lòt moun san danje. Planifye aktivite ak moun ki lakay ou oswa vityèlman ak lòt moun.
- Tcheke sou fanmi w, oswa sou zanmi w yo ki granmoun, oswa ki malad.
- Pran repo epi cheche tan pou w ka detann ou. Eseye fè aktivite ke ou renmen jeneralman.
- Si sa fè pati woutin ou, konsidere swiv sèvis legliz sou entènèt.
- Rete enfòm, men evite tande twòp nouvèl. Sonje bri kouri gen dwa gaye pandan yon kriz. Toujou tcheke sous ou epi ale nan sous enfòmasyon ki serye. Vil San Diego genyen enfòmasyon ki disponib nan www.coronavirus-sd.com.

Si w genyen siy detrès, tanpri asire w ke ou pratike aktivite ki liste anlè a pou pran swen tèt ou.

Siy detrès ki komen:

- Pèt sansasyon, enkredilite, enkyetid, oswa laperèz
- Chanjman nan apeti, enèji, ak nivo aktivite
- Difikilte konsantre
- Mal pou dòmmi oswa kochma epi reflechi sou imaj ki boulvèsan
- Reaksyon fizik, tankou tèt fè mal, doulè nan kò, pwoblèm lestomak, ak gratèl sou po
- Pwoblèm sante kronik oswa kap vinn pi mal
- Fè kòlè oswa pa gen pasyans
- Itilize plis alkòl, tabak, oswa lòt dwòg

Chèche èd lè w bezwen. Si detrès afekte lavi toulejou w pou kèk jou oswa kèk semèn, pale ak yon konseye, doktè, oswa lidè lafwaw. Vil la genyen anpil pwogram ki disponib pou sipote sante mantal ak byennèt, ak tout pwogram espesifik pou kominote refijye yo. An plis, *Repons Refijye a* poste yon video sou YouTube konsèy sou jere estrès ak enkyetid pandan COVID-19, ki disponib nan 21 lang:

www.youtube.com/playlist?list=PL0ZioxrlwCv00QHKgJWFWMwFjz2f9Ampk

Pou konekte ak yon pwogram oswa pou sipòte kriz imedyà nan plis 150 lang, rele **Liy San Diego Access and Crisis (888-724-7240)**, Gade bwat ki anba a pou plis enfòmasyon. Si w santi estrès ak enkyetid ki gen rapò ak COVID-19, rele Liy **Optum Emotional Support Help (866-342-6892)** gratis, sipò 24/7 ak sèvis tradiksyon disponib.

Aksè San Diego Ak Liy Ijans: Disponib nan 150+ Lang

Liy **San Diego Access and Crisis (888-724-7240)** ofri sipò imedyà ak resous pou bon konpòtman soti nan yon konseye ki genyen eksperyans, 24 è pa jou, 7 jou nan semèn nan. Sèvis yo konfidansyèl, gratis, epi disponib nan 150 lang apati sèvis yon entèprèt.