

Kuidadus ku Bu Kabessa y ku Otus Pessoas Duranti COVID-19

Surtu di duensa coronavirus (COVID-19) podê stressâ txeu pessoas. Medu y ansiedadi/nervus pamodi un duensa podê ser dimás y provokâ sentimentu forti na adultus, idozus y kriansas.

Ki riassons ki txeu algén ten pa COVID-19?

- Priokupason pa protejê bu kabessa y tudu bu família
- Priokupason ku possibilidadadi di interrupson di tratamentu di saúdi o servissus na komunidadadi
- Sintu izoladu, tristi, o sustadu
- Aumentu di nível di stress

Kuzé ki N podê fazê pa apoiâ pessoas ki N ta amâ?

Kontatâ pessoas ki N ta amâ ku regularidadadi. Komunikason virtual, na lista di baxu li, podê djudâ, tantu bô kuma bus pessoas kiridas, sinti menus izoladu y es só. Pensâ na sta ligadu ku bus pessoas kiridas pa:

- Telefoni
- Email
- Karta o karton pa kurreiu
- Mensaji pa telefoni
- Konbersu pa video
- Redi sossial di interneti

Modi ki N podê djudâ nha pessoas kiridas fikâ seguru/fora di prigu?

- **Sabê ki ramedis ki es sta tomâ.** Tentâ djuda-es ten ramedi sufissienti pa 4 sumana, tantu ramedi passadu pa dotor kuma kes ki ka mestê reseita médiku. E djobê manera di es ten un kuantidadi extra.
- **Monitorâ otus nessessidadi médiku** (oxijéniu, fraldas pa inkontinênsia, material pa imodializi, pa tratamentu di frida) ki es mestê y kriâ un planu pa kazu di nessessidadi.
- **Kunprâ un bon kuantidadi di kumidas ki ka ta stragâ** (enlatadus, fijon seku, massa) pa ten na kaza prontu pa uzu pa ivitâ di bai tantu bez na loja.
- **Fikâ na kaza si bu stiver doente.** Ka bu vizitâ família o amigus ki ta korrê un risku mas grandi di duensa gravi si es panhâ vírus COVID-19. Uzâ komunikason virtual pa bu fikâ en kontatu pa apoiâ bus pessoas kiridas y pa es fikâ ku seguransa.

Kuidâ di un pessoa kirida podê provokâ un sobrekarga imosional, prinsipalmenti duranti un surtu di duensa suma COVID-19. Lenbrâ ki é inportanti pa bu kuidâ di bu kabessa tanbé.

Ideias pa benstar di saúdi dadu pa Sentru di Kontrolu y Prevenson di duensas txomadu CDC (*Centers for Disease Control and Prevention*).