

Pran swen tèt ou ak lòt moun pandan COVID-19

Pandemi coronavirus (COVID-19) ka pote estrès pou anpil moun. Laperèz ak enkyetid maladi kapab fè tèt moun chaje epi koze emosyon fò sou granmoun, granmoun nan laj avanse, e timoun.

Ki reyaksyon nòmal moun anfas COVID-19?

- **Enkyetid pou pwoteje tèt ak fanmi ou**
- **Enkyetid ke swen medikal oswa sèvis kominotè yo ka sispann**
- **Santi ou izole, tris, oswa pè**
- **Nivo estrès ou ogmante**

Kisa mwen kapab fè pou sipote moun ki chè a mwen?

Tcheke sou moun ki chè a ou souvan. Kominikasyon vityèl ka ede ou ak moun ou renmen yo santi ke yo mwens izole. Konsidere konèkte ak moun ki chè a ou pa:

- Telefòn
- Imèl
- Lèt oswa kat
- Tèks mesaj
- Videyo chat
- Medya sosyal

Kijan mwen ka ede kenbe moun ki chè a mwen yo san danje?

- **Konnen ki medikaman yap pran.** Eseye ede yo gen yon rezèv 4-semen medikaman preskripsyon epi medikaman ke yap pran san preskripsyon, epi si ou kapab ede yo genyen medikaman anplis lakay yo.
- **Kontwòl ke yo yo genyen lòt ekipman medikal ke yap bezwen** (oksijen, bagay pou enkontinans, Dyaliz, swen blesi) epi gen yon plan pou si gon bagay soti mal.
- **Eseye gen rezèv manje ki pap gate nan kay la** (manje nan bwat, pwa sèk, espageti) yon fason pou evite monte desan nan makèt.
- **Rete lakay ou si ou malad.** Pa vizite fanmi oswa zanmi ki gen pi gwo risk pou tonbe malad grav akòz de COVID-19. Sèvi ak kominikasyon vityèl pou kenbe kontak, pou sipote moun ou renmen yo epi pou kenbe yo an sekirite.

Pran swen moun renmen yo sèlman ka yo gro pwa emosyonel, espesyalman pandan yon pandemi tankou COVID-19. Sonje li enpòtan pou pran swen tèt ou tou.

Konsèy sante sa yo soti nan Depatman pou kontwòl e prevansyon maladi (CDC).