

## Enfomasyon sou Estrès ak siviv 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, ak timoun. Konenn kijan pou kontwòle estrès ap pèmèt ou avèk kominote ou kenbe byen djanm.

Jan de estrès ou ka santi pandan yon epidemi:

- Laperèz ak enkyetid sou sante ou ak sante moun ou renmen.
- Chanjman nan domi ak manje
- Difikilte pou domi oswa konsantre
- Pwoblèm maladi kwonik vin pi grav

Tout moun reyaji diferan nan estrès. Gen kèk moun ki ka reyaji pi fò pase lòt. Pran swen tèt ou, zanmi ou, ak fanmi ou ka ede ou ak estrès. Ede lòt moun nan kotwòle estrès yo kapab ede kominote ou vin pi fò.

### *Fason pou kotwòle estrès*

- **Pa gade, li, oswa koute nouvèl, entènèt anpil.** Tande nouvèl souvan sou pandemik la kapab boulvèse moun anpil.
- **Pran swen kò ou.**
  - Rèspire pwofon, detire kò ou.
  - Eseye manje byen
  - Eseye fè egzèsis epi byen domi.
  - Evite alkòl ak Dwòg.
- Eseye fè aktivite ou renmen.
- Pale avèk moun pa'w sou enkyetid ou epi sou sa ou santi.

### **Bezwen èd? Konnen yon moun ki fezwèn èd?**

Si ou, oswa yon moun wap pran swen santi yo akable ak emosyon tankou tristès, depresyon, enkyetid, oswa santi tankou ou vle fè tèt ou mal ou oswa fè lòt moun mal:

- Rele 911
- Rele nimewo pou detès, dezaz nan 1-800-985-5990, oswa tèks TalkWithUs 66746
- Rele resous vyolans domestik nan Massachusetts 1-877-785-2020 oswa TTY 1-877-521-2601
- Rele resous vyolans domestik nan Brigham Health (Passageways) 617-732-8753
- Rele Massachusetts/sèvis ijans sante mantal/kriz 1-877-382-1609
- Rele oswa tèks swisid prevansyon nan 1-877-870-HOPE (4673)

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