

Fè Fas a Estrès ak Distans Sosyal Pandan Epidemi Kowonaviris la (COVID-19)

Yon epidemi maladi ka bay anpil estrès, sitou youn kote nou tout dwe siveye sante nou depre, rete lakay nou otan ke posib epi evite tout entèyaksyon sosyal (fizik) ki pa nesèsè ak lòt moun. Distans sosyal ak izolasyon gen chans deranje travay ou, lavi fanmi ou, fason ou regle afè w yo ak fason ou kominike avèk lòt moun. Tout bagay sa yo ka ajoute sou estrès sitiyaasyon an Li nòminal pou w santi w akable, tris, angwase oswa pè, oswa ou gen lòt sentòm boulvèsan, tankou difikilte pou w dòmi. Ou ka diminye enpak negatif estrès lan lè ou prevwa reyaksyon nòminal, pratike aktivite pou redwi estrès epi chèche èd.

Konnen Kisa pou Atann

Estrès ka afekte fason ou panse, santi w ak aji. Pifò nan efè yo se reyaksyon nòminal a evènman ki lakòz detrès e anjeneral yo pa dire lontan. Men kèk nan efè ak sentòm ou ka resanti:

- Efè fizik: fatig, epwizman, maltèt, batman kè rapid oswa entansifikasyon (agravasyon, ogmantasyon, deteryorasyon) kondisyon medikal ki te egziste deja yo.
- Efè emosyonèl: santiman tristès, enkyetid, kòlè, ajitasyon oswa chimerik
- Efè mantal: konfizyon, mank memwa, oswa difikilte pou konsantre oswa pran desizyon
- Efè konpòtmantal: gen konpòtman ki pa nòminal tankou vin ajite, konbatif oswa fache fasil, oswa chanjman nan abitud manje ak dòmi.

Rete Enfòmè

Sèvi ak sous kredib enfòmasyon sou epidemi maladi a pou rete ajou sou sa k ap pase, konprann risk yo ak konnen kijan pou pwoteje tèt ou pi byen. Evite pataje nouvel ki pa konfime oswa aji sou rimè kap kouri, paske sa ajoute nan move enfòmasyon, laperèz ak panik. Pou enfòmasyon sou COVID-19, vizite nyc.gov/coronavirus oswa cdc.gov/coronavirus.

Limite Tan Devan Ekran ak Ekspozisyon nan Medya

Twòp tan sou telefòn oswa òdinatè a, oswa ap gade oswa koute rapò nouvel 24 èdtan pa jou, sèt jou sou sèt, ka ogmante enkyetid ak laperèz ou. Chèche mizajou yo ak konsèy de (2) oswa twa (3) fwa pa jou.

Rete an Kontak epi Bay Sipò w

Rete konekte ak fanmi, zanmi ak rezo sosyal ou avèk kominikasyon tankou imèl, medya sosyal, konferans videyo, telefòn, FaceTime oswa Skype.

Konsidere rele yon vwazen oswa granmoun aje ak moun ki ap viv poukont yo pou chache konnen ki jan yo ye epi montre yo ke ou sousye ou de yo.

Kenbe Woutin Chak Jou yo

Depatman Sante Vil New York ka chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyaasyon lan ap evolue.

Kenbe woutin yo ba nou sans kontwòl e ka diminye enkyetid. Eseye otan ke posib pou kenbe woutin chak jou yo oswa kreye nouvo, si sa nesèsè, pou ede ou fè fas ak chanjman sa yo.

Rete Pozitif

Konsantre sou bagay ou rekonesan pou yo ak bagay ki ap pase byen nan lavi ou. Jwenn kouraj ak enspirasyon nan istwa pozitif moun ki ap jwenn fason pou fè fas ak rete fò.

Pran an Chaj Bezwen Debaz ou yo ak Bagay ki Estrès w Finansyèman yo

Defann tèt ou pou asire ou ke ou gen sa ou bezwen, tankou manje ak medikaman, pou ou an sekirite epi konfòtab. Si ou pa kapab travay, kontakte patwon ou epi diskite nenpòt opsyon pou konje. Kontakte konpayi ki voye bòdwo ba ou chak mwa yo epi mande aranjman pou peman diferan. Rele **311** oswa ale nan paj entènèt **Kowonaviris (COVID-19) ak City Life** NYC 311 lan pou plis resous ki disponib.

Panse a lòt Moun epi Sansib

Evite sipozisyon ak blam sou ki moun ki gen maladi a poutèt fason yo sanble oswa kote yo menm oswa fanmi yo soti. Pa gen okenn koneksyon ant ras/gwoup etnik ak maladi enfektye yo. Pale lè ou tande move rimè oswa estereyotip negatif ki ankouraje oswa pwomouvwa rasis ak zenofobi. Si y ap asele w akòz ras ou, nasyon orijin ou oswa lòt idantite, rele **311** oswa vizite sit entènèt Komisyon sou Dwa Moun Vil New York la epi **depoze yon plent sou entènèt**.

Chèche Èd

Yon epidemi maladi enfektye tankou COVID-19 ka estresan pou ou, pou moun ou renmen yo ak pou zanmi ou yo. Jan sa te mansyone, li nòmal pou w santi w akable, tris, angwase oswa pè, oswa ou gen lòt sentòm boulvèsan, tankou difikilte pou w dòmi. Pou dininye estrès ou ak jere sitiyasyon an:

- Eseye rete pozitif
- Raple tèt ou de fòs ou yo
- Rete konekte ak zanmi ou yo ansanm ak moun ou renmen yo
- Sèvi ak teknik pou fè fas ki sen

NYC Well

Si sentòm estrès yo vin twòp pou ou, ou ka konekte ak konseye ki resevwa fòmasyon nan NYC Well, yon sèvis sipò sante gratis ak konfidansyèl ki ka ede moun New York yo fè fas.

Anplwaye NYC Well yo disponib 24 èdtan pa jou, sèt jou sou sèt, epi yo ka bay konsèy kout ak referans pou swen nan plis pase 200 lang. Pou sipò, rele 888-NYC-WELL (888-692-9355), voye tèks bay “WELL” nan 65173 oswa **tchat sou entènèt**.

Ou ka vizite tou **nyc.gov/nycwell** epi klike sou **App Library** yo a pou jwenn aplikasyon ak zouti sou entènèt pou ede ou jere sante w ak byennèt emosyonèl ou.

Depatman Sante Vil New York ka chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon lan ap evolye.