

KONSÈY LASANTE POU FÈ FAS AVÈK EVÈNMAN TWOMATIK YO

Pandan evènman emèjensi yo, tankou gwo loraj oubyen zak teworis yo, plizyè rezidan kapab souffri de gwo angwas, estrès avèk twoma. Depatman Lasante Maryland lan (MDH) avèk depatman lasante lokal yo ofri konsèy sa yo ki vini aprè yo pou ede moun fè fas avèk evènman twomatik sa yo.

LÈ YON EVÈNMAN TWOMATIK VIRE MONN OU AN TÈT ANBA...

- Aprè w' finn siviv yon dezaz oubyen yon zak vyolans, moun kapab vin santi yo etoudi oubyen menm egare. Yo kapab santi yo tris, enpuisan oubyen enkyè tou. Malgre trajedi an, kèk moun sèlman santi yo kontan ke yo vivan
- Li pa etranj pou w' gen de vye souvni oubyen rèv. Ou kapab evite kote yo avèk moun ki raple w' dezaz lan. Ou kapab gen pwoblèm pou w' dòmi, manje oubyen konsantre w'. Anpil moun kolerik epi fache rapid
- Tout sa yo se reyaksyon nòmal estrès

L'AP PRAN TAN ANVAN W' KÒMANSE SANTI W' MYE.

- Ou kapab gen yon fòt santiman tou swit. Oubyen ou kapab santi yon chanjman jis pi ta nèt, lè kriz lan fini pase
- Estrès kapab chanje jan ou reyaji avèk zanmi ak fanmi w' yo. Li va pran w' tan pou w' santi w' mye epi pou vi w' tounen nan nòmal
- Bay tèt ou tan pou w' geri

ETAP SA YO KAPAB EDE W' SANTI W' MYE.

Yon evènman twomatik deranje vi w'. Pa gen okenn reparasyon senp pou fè bagay yo ale byen yon sèl kou. Men genyen aksyon ki kapab ede w', fanmi w' avèk kominote w' lan. Eseye:

- Swiv yon woutin nòmal otan ke posib
- Manje manje sen. Fè atansyon pou w' pa sote manje oubyen manje twòp. Fè egzèsis epi rete aktif
- Ede lòt moun nan kominote w' lan kòm yon volontè. Rete okipe
- Aksepte èd de fanmi w', zanmi, kòlèg oubyen klèje
- Pale de santiman w' avèk fanmi w', zanmi, kòlèg oubyen klèje. Limite tan w' ak sa w' wè ak sa w' tandè de sa ki pase an. Pa okipe w' de rapò televizyon, radyo, oubyen journal sou trajedi an

KÈK FWA ESTRÈS KONN TWÒP POU NOU SIPOTE POUKONT NOU.

Mande èd si ou:

- Pa kapab pran swen tèt ou oubyen pitit ou yo
- Pa kapab fè travay ou
- Ap itilize alkòl oubyen dwòg pou elwaye w' de pwoblèm ou yo
- Ap panse touye tèt ou




MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness
and Response


Si ou menm oubyen yon moun ou konnen gen pwoblèm pou li fè fas ak trajedi an, mande èd. Pale avèk yon sikològ, doktè w' oubyen Liy vital Prevansyon Suisid Nasyonal lan (1-800-273-TALK).

PLIS ENFÒMASYON

 preparedness.health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandOPR

 twitter.com/MarylandOPR

 health.maryland.gov

 facebook.com/MarylandDHMH

 twitter.com/MDHealthDept