

KIJAN POU FÈ FAS AK ESTRÈS PANDAN COVID-19

Li konpreyansib pou w santi estrès pandan ijans sante piblik COVID-19 la. Lè yo estrese, pifò moun gen diferan siy ak sentòm. Estrès kapab gen konsekans sou jan moun santi yo, reflechi ak aji. Lè ou konnen sa estrès ka fè ou epi lè ou sèvi ak metòd pou jere estrès, sa kapab ede ou fè fas ak li.



Siy ak Sentòm Estrès Nou Rankontre Souvan

FIZIK: Fatig, maltèt, batman kè rapid ak agravyasyon pwoblèm medikal ki te la deja

EMOSYONÈL:

Santiman tristès, dezespwa, anksyete, kòlè ak akaryasite

KONPÒTMAN:

Ajisman ki pa nòmal, touman, bezwen fè diskisyon epi chanjman nan manje, dòmi epi konsomasyon dwòg oswa alkòl

MANTAL: Konfizyon, mank memwa ak difikilte pou konsantre oswa pran desizyon



Lè ou pale ak yon moun sa gen dwa ede. Kontakte yon zanmi, yon manm nan fanmi ou, yon chèf relijye, yon konseye oswa yon gwoup sipò.

Jan pou Fè Fas ak Estrès

Pran swen sante fizik ou

Pran kontak avèk pwòch ou yo ak komi-note w lan

Rekonèt jan ou santi w lan

Kenbe abitud chak jou w yo

Fè yon bagay ki fè kè ou kontan oswa ki ede ou rilaks

Fè tèt ou sonje pwen fò ou yo



Pa pase anpil tan devan ekran



Kijan pou Fè Fas ak Estrès ak Konsomasyon Dwòg ak Alkòl

Siveye chanjman nan jan ou pran dwòg ak alkòl

Evite pran dwòg oswa alkòl poukont ou epi pa mele yo, epi toujou gen nalòksòn soulamen



NYC Well se yon liy asistans konfidansyèl gratis ki gen konseye kalifye pou bay konsèy rapid ak referans pou swen nan plis pase 200 lang, sa gen ladan sèvis sipò mantal ak pou konsomasyon dwòg ak alkòl.

Rele **888-692-9355** oswa ale sou [nyc.gov/nycwell](https://www.nyc.gov/nycwell) pou fè konvèsasyon anliy.



POU PLIS ENFÒMASYON:

Pou èd finansye oswa pou èd alimantè, rele **311** oswa ale sou [nyc.gov/311](https://www.nyc.gov/311). Pou resous pa kòd postal, ale sou [nyc.gov/health](https://www.nyc.gov/health) epi chèche **sèvis kominotè pou COVID** ("COVID community services").

Pou jwenn plis enfòmasyon sou COVID-19, ale sou [nyc.gov/health/coronavirus](https://www.nyc.gov/health/coronavirus).

Depatman Sante NYC a gendwa chanje rekòmandasyon yo pandan sitiyasyon an ap evolye. 1.27.21