

Jere Chagren Konsènan Lanmò yon Pwòch Pandan Epidemi COVID-19 la

Maladi epidemi kowonaviris 2019 (COVID-19) la chanje anpil bagay sou fason nou ap viv. Nesosite pou kenbe distans fizik (distans sosyal) la pou redwi pwopagasyon maladi a vle di ke fason nou pote dèy pou lanmò yon moun ki pwòch pral trè diferan ak sa nou abitye a. Sepandan, nou dwe pote dèy si nou dwe kontinye ak lavi nou. Byenke li kapab sanble diferan, toujou genyen fason nou kapab rete konekte epi fè dèy moun pwòch nou yo.

Konprann dèy pandan yon epidemi

- Li nòmal pou ou eksperimante santiman chagren, tristès, kòlè, konfizyon ak ansyete lè yon moun ou konnen mouri. Li BYEN pou ou rekonèt ak eksprime emosyon sa yo kòm nou ap navige nan sikonstans ensèten sa yo.
- Li komen pou ou santi kilpabilite ke ou te siviv pandan lòt yo pa te siviv. Se pa fòt ou ke yo te mouri epi ke ou toujou vivan.
- Moun gendwa santi kòlè kont enstitisyon yo ak gouvènman an konsènan moun ki te vin malad oswa mouri. Nan sikonstans enprevizib yo, li natirèl pou ou vle blame moun. Nou tout ap navige nan nouvo reyalite sa yo ansanm.
- Li nòmal tou pou ou panse ke santiman nou yo sou chagren pa merite atansyon lè sitèlman anpil moun ap fè fas avèk difikilte. Li BYEN pou ou mande èd, menm pandan lòt moun yo nan difikilte tou.

Eksperimante chagren pandan epidemi COVID-19 la

- Li difisil pou reyalize dèy nòmal paske anpil rit ak rityèl rekonfòtan pa kapab fèt nan moman sa a.
- Lè ou santi ou izole pandan ou ap pratike distans sosyal kapap rann li pi difisil pou reyalize dèy.
- Li komen pou ou tande oswa santi prezans yon moun ki te mouri, epi sa kapab menm plis entans pandan nou ap rete lakay la.
- Moun gendwa santi kòlè kont lòt moun yo ki gendwa pat swiv rekòmandasyon pou redwi risk yo. Yo gendwa santi yo fache avèk moun ki te mouri a paske yo pat pwoteje tèt yo ase.
- Moun gendwa santi ke pwòch yo a pat resevwa swen efikas oswa santi yo fache avèk ensititasyon yo ak gouvènman an paske yo pat reponn pi vit ak epidemi an.
- Moun gendwa santi yo koupab si yo pat kapab vizite oswa rete ansanm moun lan avan li te mouri.

Fason distans fizik ap afekte dèy ak pèt

Pote dèy pou pèt yon pwòch toujou difisil, pi rès ankò san ou pa kapab rasanble avèk lòt moun yo ki ap fè dèy la. Li enpòtan pou ou sonje ke distans fizik pa vle di izolasyon sosyal. Nou kapab toujou konekte avèk lòt moun yo pou sipò epi chanje rityèl dèy yo pou rekonfòte noumenm ak pwòch nou yo.

Ou ka atann ou pou ou santi plis anksyete ak tristès nan sikonstans sa yo kòm distans fizik limite ak elimine kapasite nou pou:

- Vizite pwòch nou yo ki prèske mouri
- Reyalize rasanbleman komemoratif pou rityèl yo
- Respekte obsèvasyon relijye yo

- Sipòte zanmi ak manm fanmi yo an pèsòn

Li BYEN pou ou kontraye. Kòlè ak fristrasyon se emosyon natirèl pou eksperimante nan moman sa a. Li enpòtan pou rekonèt santiman sa yo ak itilize zouti ki san danje pou ou jere yo.

Fè fas ak pèt pandan ou ap pratike distans sosyal

Sonje, nou kapab toujou konekte avèk chak moun pandan nou ap pratike distans fizik. Li komen pou ou vle izole oumen lè ou ap fè dèy men li enpòtan pou ou rete konekte ak zanmi ak fanmi ou nan nenpòt fason ou kapab.

- Pran kontak ak lòt moun yo nan rele, voye mesaj tèks oswa diskite pa videyo oswa medya sosyal yo
- Òganize sèvis souvni oswa komemoratif pa gwoup.
- Kreye sèvis komemoratif sou medya sosyal yo ki ap kapab pataje avèk zanmi pwòch ak fanmi.
- Planifye yon sèvis komemoratif pou lè direktiv sou distans sosyal la pa an vigè ankò

Difize finerya, antèman ak sèvis komemoratif yo an dirèk

- Si difizyon an dirèk yon evènman komemoratif oswa rityèl disponib (pandan kapab toujou pratike distans fizik), sa gendwa ede ou santi ou konekte ak rekonfòte.
- Sonje itilize teknoloji avèk respè. Si difizyon oswa videyo disponib pou ou, asire ou respekte fwontyè zanmi yo ak pwòch yo epi mande pèmasyon avan ou pataje videyo oswa aksè ak difizyon an dirèk avèk lòt moun yo.

Ede sila yo ki te eksperimante pèt

- Pran kontak nan rele, voye mesaj tèks, voye mesaj pa imèl oswa diskite pa videyo oswa medya sosyal. Menm si moun lan pa reponn, yo ap konnen ou la pou sipòte yo.
- Fè aksyon san yo pa mande ou. Souvan lè moun nan mitan yon kriz, yo pa konnen kisa pou yo mande. Se pou ou kreyatif nan sa ou kapab fè pou moun. Si ou pa malad epi ou pa gen okenn sentòm, depoze manje oswa pwovizyon pandan ou ap kenbe yon distans ki an sekirite, voye yon pake ki moutre atansyon ou oswa achte anliy pou ou voye atik yo.

Chèche sipò ak èd pwofesyonèl

- Sèvis dèy yo disponib. Anpil founisè ap ofri sèvis yo nan telefòn oswa nan diskite pa videyo.
- Pran kontak avèk kominote lafwa yo konsènan sèvis ak sipò anliy yo.
- Si ou pa sèten sou ki kote pou ou ale pou èd pwofesyonèl, NYC Well kapab bay sipò ak referans pou sila yo ki ap eksperimante chagren ak pèt. Vizite nyc.gov/nycwell oswa rele 888-692-9355.

Pou enfòmasyon jeneral sou (COVID-19), gen ladan fason pou pwoteje tèt ou kont estigmatizasyon, vizite nyc.gov/coronavirus oswa cdc.gov/covid19.

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

4.4.20