

Fason pou Fè Fas ak Izòlman: Konsèy pou Moun Ki Ap Rekipere anba MPV a

Ou ta dwe rete lakay ou (izole tèt ou) epi evite kontak fizik avèk lòt moun si ou genyen sentòm varyòl makak (Monkeypox, MPV) tankou lafyè, frison, tous, estènen, nen koule oswa gòj fè mal jiskaske yo disparèt san ou pa pran okenn medikaman pou redui lafyè oswa lòt medikaman. Si ou pa gen ni lafyè, ni frison ni sentòm respiratwa, ou pa bezwen izole tèt ou, epi ou ta dwe mete yon mask ki byen chita nan figi w epi kouvri bouton ak maleng ou yo nèt avèk rad oswa pansman lè ou bò kote lòt moun oswa deyò lakay ou.

Li kapab difisil pou w fè fas ak izòlman lè ou genyen MPV a. Ou gendwa santi ou gen estrès, enkyetid oswa kè sote. Konsèy sa yo kapab ede ou fè fas ak sitiyou an:

Pran Swen Tèt Ou

Lè ou separe ak lòt moun yo, se yon sitiyou ki gendwa parèt efreyan, enèvan oswa anmèdan. Lè ou pran mezi pou w jere sante mantal ak sante fizik ou, sa kapab ede ou santi w pi byen pandan izole tèt ou a:

- **Se pou raple ou izòlman an se pou yon ti tan.** Reflech sou fason ou te fè fas ak sitiyou difisil yo oparavan. Asire ou kapab fè fas ak sitiyou difisil sa a tou.
- **Kenbe abitud yo.** Fikse ou sou yon jou alafwa. Kenbe abitud chak jou w yo otan ou kapab. Sa kapab ede ou santi w gen kontwòl malgre aktivite ou yo limite.
- **Pratike gratitud.** Eseye jwenn yon bagay ki fè w rekonesan chak jou, sa ki kapab ede w kenbe yon atitud pozitif.
- **Fè bagay ki fè w plezi.** Si w kapab, pran tan w pou w fè bagay ki fè w plezi, menm 10 a 15 minit pa jou sifi.
- **Rele konekte.** Itilize mwayen kominikasyon ki san danje pou w rete an kontak avèk fanmi w ak zanmi ou. Chwazi moman pou pran nouèl yo regilyèman.
- **Gade si ou kapab travay lakay ou.** Chèche jwenn enfòmasyon bòkote konpayi travay ou a sou opsyon konje ak opsyon travay lakay.
- **Rele enfòm.** Lè w rete enfòm sou MPV a apati sous ki fyab, sa kapab redui nan anksyete ou. Eseye jwenn sèlman enfòmasyon ki esansyèl yo.
- **Aksept santiman ou yo.** Fè fas ak sitiyou an nan pwòp rit pa ou epi nan nenpòt manyè ki pi apwopriye pou ou. Se pou veyatif nan fason ou konsome tabak, alkòl oswa dwòg.

Pran Swen Kò Ou

Suiv enstriksyon pwofesyonèl swen sante w la pou pèmèt ou geri pi vit. Rete idrate, manje manje ki bon lasante epi dòmi ase. Si ou santi w byen ase, jwenn bon fason pou w fè egzèsis fizik oswa detire regilyèman.

Se pou Prepare pou Estrès Sitiyasyon Ou an

Se nòmal pou w gen reyaksyon estrès pandan w nan izòlman an. Se yon sitiyasyon yo prevwa. Reyaksyon moun yo varye soti nan yon moun ale nan yon lòt. Pa gen okenn fason ki kòrèk oswa ki pa kòrèk. Reyaksyon estrès yo ka afekte fason ou santi w, reflechi ak aji pou yon ti tan, men efè sa a ta dwe diminye epi disparèt apre ou fin soti anba MPV a.

Reyaksyon Estrès Moun Genyen Souvan

- **Fizik:** Ou santi w fatige anpil, ou gen pwoblèm pou domi oswa manje, tèt fè mal, batman kè rapid, tèt vire, ak frison epi transpirasyon ki pa gen rapò ak MPV a. Epiou, estrès la kapab agrave pwoblèm sante ki egziste deja yo.
- **Emosyonèl:** Tristès, sezisman, dout, solitud, chagren, angoudisman, laperèz ak kòlè.
- **Konpòtmantal:** Lè w pa aji jan w abitye aji, ou ajite epi ou sou fè chirepit, epi ou fè kriz emosyonèl oswa ou gen plis konfli pase dabitid.
- **Refleksyon:** Ou gen difikilte pou konsantre, sonje ak pran desizyon.
- **Espiryalite:** Lè ou gen dout sou valè fondamantal yo, epi ou rale kò ou oswa ou bridsoukou ap chèche sipò espirityèl.

Jere Estrès Ou

Aprann epi itilize estrateji jesyon estrès tankou meditasyon, atansyon, ak egzèsis respirasyon ak dekontraksyon misk pou redui estrès ou a ak enpak negatif li fè sou ou. Gen anpil aplikasyon mobil ak aplikasyon difizyon videyo an dirèk ki ofri egzèsis gratis, gide pou kore pratik sa yo. Chwazi egzèsis ki koresponn ak bezwen ou yo.

Aprann Ki Lè ak Ki Kote Pou Jwenn Èd

Zafè fè fas ak izòlman an gendwa akable ou, oswa ou ka gen difikilte pou w jere eksperyans lan menm apre ou fin geri epi retounen nan aktivite nòmal ou yo. Chèche èd ta dwe priyorite ou si:

- **Ou pa kapab fonksyone** oswa ou santi w pa kapab fè aktivite debaz chak jou yo.
- **Reyaksyon estrès ou yo pèsiste.** Si reyaksyon estrès ou yo dire plis pase yon mwa, yo agrave oswa anpeche ou fonksyone chak jou, ou gendwa gen yon pwoblèm sante ki mande pou yon pwofesyonèl swen sante evalye li.
- **Ou vin deprime.** Ou gendwa deprime si ou santi w toujou tris ak fatige, dezespere, oswa san valè; ou pa enterese nan bagay ou abitye fè; oswa gen chanjman nan somèy ak apeti ou, ou gen pwoblèm pou konsantre, sonje, oswa pran desizyon.
- **Ou pa kapab fè fas ak sitiyasyon an.** Pa egzanp, bon metòd adaptasyon ou yo pa fonksyone ankò, epi ou ap fè fas ak sitiyasyon an nan fason ki fè enpak sou byennèt ou, tankou ou ogmante konsomasyon alkòl ak dwòg ou, ou manje twòp oswa ou manje mwens, oswa ou aji yon fason pou w detui tèt ou.
- **Ou gen lide lanmò oswa lide pou touye tèt ou.** Si w gen lide lanmò oswa lide pou touye tèt ou oswa ou wè ou ap kreye plan pou lanmò oswa touye tèt ou, mande èd lapoula. Si sentòm ou yo agrave oswa ou ap panse pou fè tèt ou oswa yon lòt moun mal, rele **911**.

NYC Well se koneksyon ou pou sipò sante mantal gratis ak konfidansyèl 24 sou 24, 7 jou sou 7. Konseye yo kapab ba ou èd rapid ak sipò emosyonèl epi mete ou menm oswa pwòch ou yo an kontak ak swen pèmanan. Rele nan 888-692-9355. Sèvis mesaj tèks ak konvèsasyon an dirèk sou entènèt disponib nan

lang Anglè, Panyòl ak Chinwa. Gen sèvis entèpretasyon nan telefòn gratis ki disponib nan plis pase 200 lang.

Pou w jwenn plis enfòmasyon, ale sou nyc.gov/mpv.

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