



COVID-19 ak Enpak Li nan Lavi Toulejou Nou



Maladi Kowonaviris 2019 la, COVID-19 kòm non kout, vin kreye yon nouvo mòd devri nòminal pou anpil nan nou dènye jou sa yo. Nou tout nou santi enpak pandemi a, men pou paran ak moun k ap bay swen yo li ka pi difisil toujou.

Nan dènye semèn ki sot pase yo, nou te aprann nouvo tèm tankou distans fizik (sosyal), oto-karantèn ak aplati koube la kòm fason pou ralanti pwopagasyon kowonaviris la. Lekòl fèmèn nan plizyè rejyon, sa ki reprezante pwoblèm gadri pou anpil timoun, metsouli, vin gen yon nouvo anvivonman ansèyman adomisil ki mete pye kòm lanòm. Gen lòt moun ki ka ap fè fas ak diferan aranjman travay oswa genyen ki pap travay ditou. Genyen ki gendwa te an kontak ak yon moun ki te teste pozitif pou viris la e kounyeya ki evite gen kontak ak lòt moun pou de semèn oswa plis.

Premyèman, paran ak lòt moun k ap bay swen yo ap fè fas ak pwòp anksyete pa yo nan sitiasyon sa a k ap evolye byen rapid lan. Paran yo konnen ke sèl faktè ki pi enpòtan nan fason pitit yo reyaji se fason yo jere tan difisil sa yo. Lè w ap fè chita pale difisil sa yo ak pitit ou a, se pa sa ou di ki enpòtan sèlman men se fason w ap di li la. Rete kalm, rasiran e onèt avèk yo selon laj yo lè w ap pale sou maladi a ak sou nouvo mòd devri nòminal maladi a kreye a.

Ti Konsèy pou Fanmi

Li natirèl pou paran yo estrese e gen ensètitud konsènan lavni. Men kèk ti konsèy pou ede sipòte fanmi yo pandan kriz sa a.

Woutin. Li bon pou genyen yon woutin. Menmsi orè travay ak orè lekòl yo chanje, sa pa vle di ke jounen w pa ka genyen yon sans nòminalite ladan. Leve nan menm lè a lè maten e prepare w pou jounen an jan ou te abitye fè sa. Kreye yon orè lekòl ak lè travay pou fanmi an. Li ka bon si w enkli ti travay pou fè nan kay la, devwa, aktivite jwèt, tan pou pase devan ekran ak lè pou ale dòmi. Panse ajoute kèk tan pou fè jwèt ak tout fanmi an oswa egzèsis famiyal. Timoun tout laj ka jwenn asirans ak rekonfò lè yo genyen yon woutin ki byen ritme e byen panse.

Enfòm W. Asire w pou rete ajou sou dènye nouvèl yo bay sou epidemi an, avèk tou sou rekòmandasyon adisyonèl otorite sante piblik lokal yo bay yo. Pi bon sous pou jwenn enfòmasyon yo se sitwèb tankou Depatman Sante Rhode Island lan (Rhode Island Department of Health) ak CDC.

Rete konekte. Distansyasyon sosyal enpòtan anpil jounen jodiya pou diminye pwopagasyon an. Men sa pa vle di ke nou oblije pèdi kontak ansanm ak fanmi ak zanmi nou yo. Nou gen anpil chans ke n ap viv nan yon mond ki si tèlman konekte. Teknoloji pèmèt nou kontakte anseyan, kanmarad lekòl ak kòlèg nou yo.

Sonje, li trè pwobab ke pitit ou yo sonje kanmarad lekòl yo; ou ka jis fè yon apèl telefòn oswa afiche sou rezo sosyal yo pou kontakte zanmi ak vwazinaj yo. Sa ka petèt yon moman pou aleje limit sou kantite tan pou pase nan telefòn ak devan ekran an, petèt jis yon tikras!

Limite ekspozisyon. Menmsi teknoloji a ba nou yon mwayen pou nou rete konekte, li ka akablan tou. Asire w pou minimize ekspozisyon ak nouvèl nan medya yo e evite ale sou sit ki ka ankouraje lapè ak panik. Gen kèk sitwèb ki repite nan bay enfòmasyon ki fo oswa ki defòm. Fè pitit ou a sonje ke se pa tout bagay yo wè nan televizyon oswa nan medya sosyal yo ki vre oswa ki tout verite a.

Kontinye pale. Pitit ou a ap tou natirèlman gen kesyon pou poze w, e lè w rete ajou sou enfòmasyon yo, ou ka kontinye ba yo posiblite pou yo kominike ak reponn kesyon yo nan fason ki franch e onèt jan sa apwopriye pou laj yo.

Panse pou kontribye nan kominote a. Anpil moun konstate ke pi bon fason pou yo santi yo byen nan kò yo se lè yo konsantre sou bezwen lòt moun. Antanke yon fanmi ou ka vle diskite sou fason ke oumenm oswa pitit ou a ka kontribye nan kominote a. Pa egzanp, timoun ka vle voye tinòt pou sipòte kanmarad yo oswa remèsye sekouris yo oswa pèsònèl swen sante yo.

Jwen sipò. Sonje, sa yo se moman ki difisil e nou tout bezwen rete konsyan de pwòp sante fizik ak mantal nou. Rete pre sous fòs pèsònèl yo tankou moun ki chè a nou, tradisyon ak kwayans famiyal yo.

Siy ki montre ou bezwen sipò anplis

Men kèk siy ki ka montre ke li lè pou chèche sipò anplis pou tèt ou oswa pou yon moun ki chè a ou.

- eksprime kòlè, anksyete, enkyetid oswa tristès ki egzajere.
- gwo chanjman nan fason ou manje oswa dòmi
- ap siveye sante oswa kò yo ak anpil vijilans
- santiman enpuisans
- difikilte pou konsantre oswa pou patisipe
- pale sou sa ki blese w oswa ki blese lòt moun

Mande èd. Ou ka jis fè yon apèl pou jwenn èd.

- Pou jwenn sipò pou yon timoun oswa pou yon adolesan ki se rezidan Rhode Island, kontakte doktè swen prensipal ou a oswa liy asistans pou kriz emosyonèl Kids' Link RI nan 1-855-543-5465
- Pou adilt ki se rezidan Rhode Island, kontakte doktè swen prensipal ou oswa BH Link nan bhlink.org oswa 401-414-LINK (5465)

Nou konprann ke moman sa yo se moman ki difisil e ensèten, men ansanm, n ap simonte yo.