



**Bradley Hospital**

*Lifespan. Delivering health with care®*

## Pale ak Timoun yo Sou Maladi ki nan Nouvèl yo



Se pa granmoun yo sèlman ki enkyete konsènan menas maladi yo. Lè tout nouvèl ap pale de yon gwo epidemi maladi enfektye, timoun yo ekspozé tou ak atansyon piblik la ak kouvèti medyatik yo k ap monte a e anpil nan yo ka santi yo pè oswa konfi.

Li komen pou timoun santi anksyete sou sa yo pa konnen e yo pral chèche jwenn sipò ak rekonfò nan men paran yo. Timoun suiv siyal paran yo, kidonk si manmi oswa papi parèt estrese oswa y ap pale tout tan sou sa ki enkyete yo, y ap remake sa. Si paran yo jere sa byen, timoun yo ap jere sa pi byen toujou.

### Rasire yo defason byen kalm se sa ki esansyèl

Premye etap nan ede timoun jere anksyete yo a se adrese epi rekonèt laperèz yo san ou pa pwovoke enkyetid oswa panik. Rasire pitit ou ke chak moun nan fanmi an byen e ke nou tout pral travay ansanm pou nou rete ansante. Si w rete kalm e konfyan, sa ap yon bèl bagay pou ede yon timoun santi l pwoteje e ansekirite.

Rete pwoaktif epi mande pitit ou kisa yo te tandè. Sa ap pèmèt ou wè si wi oswa non gen kèlkeswa rimè oswa movèz enfòmasyon ke ou dwe bay eksplikasyon sou yo. Konesans ak enfòmasyon ki presi ka ede timoun yo santi yon santiman kontwòl, kidonk paran yo ta dwe prepare yo tou pou yo bay kèk enfòmasyon reyèl senp, selon laj yo.

Timoun ki pi jèn yo bezwen menm kantite enfòmasyon reyèl ak asirans. Timoun ki pi gran ak adolesan yo gen plis chans pou yo gen kesyon ki pi espesifik oswa yo ka bezwen èd pou yo fè diferans ant sa ki reyèl ak sa ki pa reyèl.

Menmsi nou vle pwoteje pitit nou, li enpòtan pou nou bay enfòmasyon onèt, presi ki apwopriye pou gwoup laj yo.

### Fason pou diminye anksyete pitit ou

Men lòt fason paran ka ede soulaje anksyete pitit yo ak prezève byennèt yo:

- Asire w ke ou ajou sou dènye enfòmasyon yo, sa enkli sentòm, vaksinasyon ak kijan maladi a pwopaje. Sitwèb Depatman Sante Rhode Island lan (Rhode Island Department of Health)

(<https://health.ri.gov/covid/>) ak Sant federal pou Kontwòl ak Prevansyon Maladi yo (federal Centers for Disease Control and Prevention) (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html>) se sous ki fyab.

- Pèmèt timoun ki pi piti yo ekspriye santiman yo e fè yo konnen ke li OKE pou yo pè oswa boulvèse. Sonje ke lè timoun yo gen dout sou sitiyasyon yo e ke yo santi yo pè anpil, yo ka menm bezwen plis afeksyon ak atansyon.
- Menmsi woutin nòmal fanmi an pètibe akòz lekòl ki fèmen ak travay ki kanpe, eseye kontinye aktivite yo lepli regilye e nòmal ke posib. Timoun santi yo pi konfòtab lè yo ka rete nan woutin yo.
- Ankouraje konpòtman ki bon pou sante – tankou byen manje, pase yon bon nwit ap dòmi ak jwe deyò sa ka ede timoun yo ranfòse sistèm iminitè yo.
- Fè pitit ou sonje pou li pa pataje manje oswa bwason l ak lòt timoun.
- Eseye limite kantite tan timoun nan fè ap gade nouvèl.
- Si pitit ou a ap pran vaksen, fè yo sonje poukisa sa enpòtan e kijan vaksen ap ede yo rete ansekirite e ansante.
- Kenbe pitit ou lakay yo lè yo malad. Yo pa dwe ale lekòl jiskaske yo pa gen lafyèv pou 24 èdtan san yo pa pran medikaman ki bese lafyèv.
- Raple timoun yo bon teknik la pou yo lave men yo, paske se youn nan pi bon mwayen pou diminye pwopagasyon enfeksyon.

### Kote pou Jwenn Èd

Kids' Link RI nan 1-855-543-5465 (KID LINK) se yon sèvis triyaj nan domèn sante konpòtmantal pedyatrik ak yon rezo referans ki ka ede paran yo jwenn tretman pou pitit yo.

BH Link nan 401-404-5465 pèmèt tout rezidan Rhode Island, ki gen laj 18 lane ak plis ki gen yon pwoblèm sante mantal ak kriz itilizasyon sibstans, pou yo resevwa sèvis apwopriye ke yo bezwen lepli vit ke posib.