

# Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



## Adaptasyon ak Rete Lakay Ou Pandan COVID-19

Otorite lokal yo ak otorite etatik yo ap itilize òdonans rete-lakay (pafwa yo rele li pi-sekiritè-lakay-ou, oswa refij-lakay-ou) pou ralanti pwopagasyon maladi kowonaviris 2019 (COVID-19). Lè nou rete lakay nou, nou ka ede minimize ki kantite moun ki tonbe malad an menm tan, proteje sa ki gen pi gwo risk pou malad gravman epi evite pou sistèm swen sante an pa debòde.

Malerezman, lèw rete lakay ou, li ka pètibe rutin nou epi rann aktivite chak jou ou yo, tankou travay ak pran swen moun pwòch ou yo, pi difisil. Chanjman sa yo, ajoute sou ensètitud ke nou genyen sou pandemi sa, kapab kreye santiman de estrès, laperèz, ak ajitasyon. Santiman sa yo nòmal, epi moun yo jeneralman rekipere yo apre tan difisil yo.

Pou kounya pa gen okenn vaksen pou evite COVID-19. Pi bon fason pou evite tonbe malad se evite ekspozé a viris sa. Konnen sentòm COVID-19 la yo ak lòt mezi ou ka pran pou pwoteje tèt lè ou vizite sit entènèt CDC an nan [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). Itilize fèy konsèy sa pou ede ou jere estrès la epi sipòte lòt moun pandan ijans sa.

### Kisa Rete Lakay Vle Di?

- Rete lakay ou vle di ke ou rete lakay ou, epi ou soti deyò sèlman pou ou al achte materyèl ki esansyèl, vizite profesyonèl medikal yo oswa deplase pandan yon ijans.
  - Si ou bezwen soti deyò, kouvri figi ou ak yon bagay ki fè an twal epi pratike distans fizik lè ou rete a 6 pye de lòt moun.
  - Yo pa sipoze mete kouvèti an twal sou vizaj jèn timoun ki gen mwens ke laj 2 zan, okenn moun ki gen difikilte respire, oswa ki pa an mezi retire kouvèti an poukont li san èd lòt moun. Enfòmasyon detaye sou kouvèti an twal pou vizaj disponib nan: [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html)

### Li nòmal pou ou gen jan de sansasyon sa yo kounya la:

- Pè ke materyèl ki esansyèl yo pral fini.
- Angwas, espesyalman akòz ke yo pa ka wè pwòch yo.
- Ensètitud sou ki valè tan ou pral fè rete lakay ou.
- Enkyetid apwopo de sekirite fizik ou ak pa lòt moun.
- Pè ke ou ka tonbe malad.
- Kilpabilite paske ou pa an mezi pou reponn ak responsabilite ou yo, tankou travay, pran swen timoun oswa moun ki depann de ou yo.
- Kò nwi oswa izolasyon.
- Anvi blame, enkye oswa gen laperèz.
- Enkyete akòz de kòb ke w ap pèdi.
- Pè ke ou kapab estigmatize oswa moun pral make ou paske ou tonbe malad.

## Konsèy pou Adaptasyon

- **Rete Konekte** ak pwòch ou yo atravè apèl videyo, apèl telefòn, mesaj oswa rezo sosyo.
- **Rete enfòm avèk enfòmasyon presi kew jwenn nan sous ki fyab.** Evide paj rezo sosyo ak jounal ki ap ankouraje laperèz avèk rimè.
- **Prete atansyon a bezwen sante fizik ou yo** epi pa moun ki pwòch ou yo. Manje manje ki bon pou sante, epi bwè anpil dlo.
- Amwenke ou ta gen sign ke ou malad oswa ou ta teste pozitif pou COVID-19, **ou kapab soti deyò pou ou fè egzèsis oswa al pwomene ak bèt kay ou yo. An piblik, mete yon bagay an twal ki pou kouvri figi ou epi pratike distans fizik lè ou rete 6 pye de lòt moun.**
- **Kenbe nan lespri ou yon imaj de pi bon rezilta ki posib.** Fè yon lis de fòs pèsònèl ou epi itilize yo pou ede oumenm ak lòt moun rete djanm emosyonèlman.
- **Si ou relijye oswa espiritè, swiv pratik rete lakay** ki ba ou konfò ak fòs emosyonèl.

## Ede Lòt Moun

- Kontakte **moun ki pi granmoun yo oswa moun ki gen maldi kronik yo** epi ofri yo èd ou. Pa egzanp, ofri pou al fè komisyon, al chache medikaman, ak lòt materyèl esansyèl yo. Rele yo nan telefòn regilyèman pou tyeke sou yo. Lè w ap delivre komisyon, pratike distans fizik ak yo lè ou rete a yon distans 6 pye de yo menm epi mete yon bagay an twal pou kouvri figi ou. Depoze komisyon yo nan pòt la, epi piga ou antre anndan kay yo.
- Pale ak **timoun yo** epi esplike yo poukisa sa ap fèt e ki valè tan li ka dire. Itilize langaj ki nòmal e konsistan avèk jan ou konn abitye kominike. Rete kreyatif epi panse ak aktivite ki amizan pou okipe tan yo. Kenbe yo orè, etabli limit ki apwopriye, epi kenbe règleman abityèl yo lè sa posib.
- Pran swen **bèt kay yo**, sa kapab yon pati esansyèl a sistèm sipò ou. Menm jan ak moun, bèt kay reyaji a chanjman nan anvironman ak rutin, kidonk konpòtman yo ka chanje, menm jan. Prete atansyon a eta sante yo epi okipe ou de bezwen yo tant ou kapab.
- Rete janti a moun ki gendwa pa gen yon sistèm sipò oswa ki **izole**. Gendwa gen limit a sa ou kapab fè pou nan kontakte yo, men yon ti kras jantiyès gendwa se sa yon moun bezwen.

## Resous Adisyonèl

- **Sant pou Kontwòl Maladi:** [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- **Lakwa Wouj Ameriken:** [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- **Lign Telefonik Nasyonal Pou Detrès nan Ka Katrastròf:** Disponib a tout moun ki an detrès emosyonèl akòz de COVID-19 lan. Rele 1-800-985-5990 oswa voye **TalkWithUs** nan sms bay 66746 pou ou pale ak yon konseye ki atansyon. TTY 1-800-846-8517. **Moun ki pale Espanyòl.** Rele 1-800-985-5990 epi peze "2" apati de 50 Eta yo tekste Hablanos nan 66746. Si ou nan Puerto Rico, tekste 1-787-339-2663
- **Si ou santi ou akable** avèk emosyon tankou tristès, depresyon, angwas, oswa si ou santi ou vle fè tèt ou mal oswa yon lòt moun, rele 911 oswa Lign Telefonik Nasyonal Pou Prevansyon Swisid la nan 1-80-273-TALK (1-800-273-8255).
- **Jwenn kote yo bay manje bò lakay ou nan** [feedingamerica.org/find-your-local-foodbank](https://www.feedingamerica.org/find-your-local-foodbank). Chak kote ki bay manje yo gen pwosedi ki diferan. Rele avan pou ou ka konnen egzijans kote ki bay manje yo.
- **Rele 211 pou resous kominotè ak referans.** Oswa vizite [Sit Entènèt Sant Apèl Nasyonal 211](https://www.211.org/) pou ou jwen enfòmasyon 211 ak sant referans ki pi pre ou an. Vizite [auntbertha.com](https://www.auntbertha.com) pou lòt resous lokal yo.