

Kowonavirus

Kijan mwen
santim nan nouvo

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Ouest
de l'Île-du-Prince-Édouard
Québec

Centre d'expertise sur le bien-être et l'état de santé
physique des réfugiés et des demandeurs d'asile
Direction des affaires académiques

Depi kek tan, Kowonavirus la rantre
nan lavi nou. Nenpòt ti tous, nenpòt
ti fièv ka fè nou panse se
Kowonavirus nou genyen. Eske se pa
strese mwen strese?



Izolman, difikilte pou m konprann lang
lan, kapab pwovoke yon strès ki parèt sou
fòm sa yo :

- Pwoblèm pou w dòmi ak pou w konsantrew
- Mal tèt, mal vant
- Ou paka manje
- Kòlè ak fristrasyon
- Enkyetid ak angwas

Lè ou pèdi kontwòl ak lè ou gen
ensètitid sa ka lakòz ou reviv yon
seri de sitiayson ki pase dejá.



Men kek gès ki ka ede'w kontinye ou santi'w byen:



Pase mwens tan sou rezo socio ak
media yo



Fok ou fè aktivite epi bati yon
orè pou chak jou



Fè konnen fason ou panse, ak
enkyetid ou (a travè ekriti, priyè,
chan, desen, elatriye.)



Fè espò, reflechi, fè yoga, oubyen
fè kek egzèsis respirasyon



Ankouraje fè aktivite ki fè'w plezi
(mizik, fim, feyton, liv, elatriye.)



Rele zanmi'w epi pale de sa avek yo.

Lè ou santi ou vle toufe, ou vle
panike, tou senpleman paske ou
tande yap pale de "Kowonavirus"
la, ou nèvè anpil, sa montre ke
ou bezwen èd



Kek kote ou ka rele siw bezwen èd :

Sèvis èd nan plizyè lang 2-1-1
Enfòrmasyon sou KOVID-19 la [1-877-644-4545](tel:1-877-644-4545)
CLSC ki bò lakay ou.