

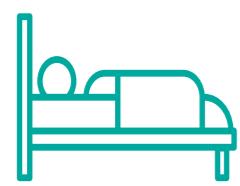
# Kovid-19 : principe ki ka ede w gere emosyon w



Rele moun ki  
responsab la nan  
211 siw gen beswen



Ou santi'w  
poukout ou



Dòmi a lè



Pè ak enyetid  
ki fò anpil



Pa pran alkòl ak  
dwòg



Chanjman nan  
fason ou  
manje



Pale sou entenèt ak  
fanmiw yo, pran  
nouvèl yo

## Kèk siy ou dwe siveye

### Kek bagay ki ka rann ou fèb nan reyakson w

- Chok emosyonel ki te touche w
- Pwooblèm mantal
- Maladi ki grav anpil
- Baryè lang lan
- Pwooblèm pou w jwenn yon moun ki ka tradwi pou ou
- Se lè ou pa retwouve karateristik sosyal ak kiltirel ou nan milye wap viv la
- Travay nan domèn ki gen yon enpòtans kapital
- Pèdi travay/ lajan
- Pa gen bagay poum manje



Panse ak bagay  
twomatizan ki te  
pasew



Mal pouw  
dòmi



Pran anpil alkòl  
ak dwòg



Moun nan  
nève, li ankòlè



Devlope imajinasyon w( écriti,  
desen, dans, fè manje, elatriye)



Kenbe yon lè  
fiks



Fè espò souvan



Evite ekspoze  
ak tout kalite  
nouvèl



Detann ou : respire ak  
tout fòs ou, detire, ou  
reflechi