

Resous pou Kominote Maladi Ra

Pifò maladi ra yo gen risk ki pi elve pase risk ki gen nan lavi chak jou ak COVID-19. Kominote Maladi ki ra gen eksperyans ak chanjman sibat, viv nan dout, ak izolasyon epi li se yon gwoup vanyan.

Kouman pou fè fas ak yon pwoblèm medikal konplèks lè gen anpil panik?

- Pa panike. Kanpe, Panse ak Planifye.
- Koute ak obeyi anons piblik la sou distans sosyal, rete lwen lòt moun, ak mete tèt ou an karantèn.
- Asire ke ou gen rezèv ak yon bon estòk tout medikaman, fòmil, elatriye.
- Verifye pou wè si lopital regilye ou transfere pasyan ki pa gen COVID-19 yon lòt kote.
 - Chache konnen kimoun nan etablisman sa a ou ta ka bezwen ak kouman pou konekte yo ak ekip swen sante regilye ou.
- Asire w ke tout lèt pou tretman yo ajou.
- Pa kite laperèz fè ou ale nan sal dijans la.
 - Veye sentòm yo san patipri ak sa yo ye
 - Ijans yo pral gen anpil moun; si admisyon nesèsè, diskite sou admisyon dirèk ak ekip ou an
- Pa kite laperèz pouse w soti nan sal dijans la.
 - Si sa nesèsè, fè yo egzamine w epi ba w swen
 - Maladi ra ka pi gwo risk pase viris la
- Si ou reyèlman bezwen ale nan lopital la, planifye davans.
 - Vizit yo ap limite.
 - Si lopital la se yon kote ou ale souvan pou ou, ou dwe gen zafè w yo tou pare pou ale.
 - Asire ou ke ou gen telefòn/ tablèt/laptòp ak chajè
- Pran medikaman rezèv avèk ou.
 - Si w ap vizite yon nouvo etablisman, yo ka pa gen medikaman ou, fòmil, elatriye.
 - Sant distribisyon an ka pran plis tan pou reyaji.
- Lopital/klinik ka sanble pi okipe ke dabitid, epi yo ka sanble andezòd. Anpil moun ap mete mask. Pa pè. Mande si ou panse ou bezwen youn tou.

*Adaptasyon dapre seminè sou entènèt Yon repons ki ra: Fè fas ak pandemi COVID-19 la (3/31/20)
patwone pa Òganizasyon Nasyonal pou Maladi Ra (National Organization for Rare Diseases, NORD)
Oratè: Doktè Marshall Summar, Chèf, Divizyon Jenetik ak Metabolis, ak Direktè Enstiti Maladi ki Ra nan
Lopital Nasyonal Timoun yo, Doktè Bernhard Wiederman, Espesyalis Maladi Enfeksyèz nan Lopital Nasyonal
Timoun yo, ak Doktè Albert Freedman, Sikològ Konsèy ak paran ki ra.*

Kijan Modèl Medikal la chanje pandan pandemi an

- Telemedsin (medsin adistans)
- Lisans pou travèse ant Eta yo ap pi fasil pandan kriz sa a

Kisa ki san danje pou swen medikal?

- Fè yon plan pou vizit biwo, vizit ijans, ak entèn lopital.
- Si ou poko fè sa, verifye avèk founisè sèvis pitit ou a lè ou konsilte sit entènèt yo, imèl yo, oswa rele yo.

Achte an sekirite

- Sèvis livrezon, achete sou entènèt
- Achete pandan ou "p ap travay" si sa nesèsè
- Manyen sèlman sa ou gen entansyon achete
 - Gen kèk biznis ki ofri lojman espesyal pou gwoup ki gen anpil risk
- Evite manyen figi ou

Soti nan kay la

- Mache nan katye a bon
 - Règ jeneral mande pou kenbe omwen 6 pye distans ak lòt moun
- Evite pak piblik ak teren jwèt si yo gen anpil moun
- Pa soti si ou malad

Kòman pou jere Estrès

Konsantre sou sa ki anba kontwòl nou

- Pran swen tèt nou
 - Dòmi ase.
 - Gen yon rejim alimantè ekilibre
 - Limyè solèy ak lè fre
 - Fè egzèsis otan ke ou kapab
- Rete konekte ak lòt moun
 - Itilize teknoloji pou konekte avèk fanmi ak zanmi; pran kontak ak vye zanmi
- Chwazi itilize tan ou
 - Fè lis sa ou ta renmen fè pandan tout jounen an
 - Limite ekspoze a nouvèl
- Planifye ak Prepare

Resous Sante Mantal:

[CDC: Managing Stress and Coping Resources](#)

[The Mighty: Online Community for Health Challenges](#)

[Massachusetts General Hospital Guide to Mental Health Resources](#)

Aplikasyon yo: Calm, Headspace, Sanvello