

# Mesngoni i Ira pat Sinuseden Na'danu



Despues di ira, empottante na un adahi i salut sinente-mu. Gof atende i hafa tumaimamanu i sinente yan kinalamten hagu mismo yan i membron i familia-mu siha.

Gi un adadahi i salut sinente-mu ha ayuda hao manhasso klaru yan para chaddek un kalamtini i hafa un nisisita para un prutehen maisa hao yan i guinaiya-mu siha.

Tattiyi este na abiso siha para un inayuda yan i familia-mu chule' tatte pat sodda' supotte.

## Hafa Taimanu Para un Adahen Maisa Hao

- Adahi i Tataotao-mu
  - » CHagi kumanno' nengkanno' ni' maolek para salut-mu, etsisiu di'ariu, na'siguru na un maigo', suhayi atkahot yan otro na fina'binenu siha.
- A'epiha
  - » Apatte yan atungo' pat membron familia-mu put i sinientete-mu siha. Sosteni i inafa'maolek yan angoku i sesteman sinupotte-mu.
- Na'sesso dumeskansayi
  - » Na'guaha tiempo para un sotta i chathinasso. CHagi para un bira hao tatte gi hafa ya-mu para un cho'gue siha.
- Na'siguru na un tungo' hafa guaguaha na emfotmasion siha
  - » Egga' yan un atende i nina'huyong na mensahe siha ginen ofisiat siha.
- Suhayi
  - » Suhayi mampos i nina'huyong emfotmasion siha put i sinusedi ginen i fina'tapbleru, gayeta, reidiu yan mas.
- Famaisen para Ayudu
  - » Kuentusi i pale', konsuhera, pat mediku pat agang i SAMHSA gi 1-800-985-5990 pat teks TalkWithUs gi 66746.

## Håfa Taimanu para un Ayuda i Famagu'on-mu

- Kuentusi siha.
  - » Apatte emfotmasion ni' propiu na idat.
  - » Na'tungo' i inasiguru.
  - » Kuentusi put hafa na fina'kuentos siha.
  - » Oppe i kuestion siha.
- Hemplon maisa hao gi hafa taimanu un adadahi hao.
- Ribaha kuantu na empatten nina'huyong siha put hafa i sinusedi ginen i fina'tapbleru, reidiu, gayeta yan mas.

## Hafa Sesso na Klasen Fina'enengkubakao

- Sinenten susto, ti manenente, pat ti fa'honggen
- Tinilaika gi minetgot pat fuetsan aktebidat siha
- Mapot manhasso
- Tinilaika gi chumocho
- Probleman maigo' pat pisatdiya siha
- Sinenten ansias, mina'a'nao, pat binibu
- Malineku ulu, puten tataotao, pat satpuyidos siha
- Sinilo' i atdet na probleman salut
- Lumameggai i ma'usan atkahot, chupa pat amaska, pat otro na fina'bineno siha

Espiha ayudu ginen prinibenen inadahen salut yanggen umentalo' este na fina'enengkubakao aksion siha yan i di'ariu na kinalamten gi tinattitiyi na ha'ani siha.

**Atmenestrasion Setbision Ma'usan Fina'binenu yan Salut Inengkubakao Hinasso (SAMHSA's) Numiru para Iran Na'danu: 1-800-985-5990 pat teks TalkWithUs to 66746.**



**Sina i taotao siha ni mantangga pat chatha' manhungok ma'usa i ga'nan-niha na setbisio para u ma'agang 1-800-985-5990.**

# Cómo cuidarse y cuidar a su familia después de un desastre



Después de un desastre, es importante que cuide su salud emocional. Preste atención a la forma en que usted y su familia se sienten y actúan.

Cuidar su propia salud emocional lo ayudará a pensar con claridad y a reaccionar a las necesidades urgentes para protegerse y proteger a su familia.

Siga estos consejos que los ayudarán a usted y a su familia a recuperarse o a encontrar apoyo.

## Medidas para cuidarse a sí mismo

- Cuide su cuerpo
  - » Trate de comer alimentos saludables, hacer ejercicio con regularidad, dormir lo suficiente, y evitar las drogas y el alcohol.
- Conéctese
  - » Comparta lo que siente con un amigo o familiar. Mantenga sus relaciones y confíe en su sistema de apoyo.
- Tómese descansos
  - » Hágase un tiempo para relajarse. Trate de volver a realizar las actividades que disfruta.
- Manténgase informado
  - » Vea las noticias para estar al tanto de la información actualizada proveniente de funcionarios confiables.
- Evite
  - » Evite su exposición excesiva a la cobertura de los medios de comunicación sobre el evento.
- Pida ayuda
  - » Hable con un clérigo, un consejero o un médico, o llame a la línea de ayuda de SAMHSA (1-800-985-5990).

## Cómo ayudar a sus hijos

- Hable con ellos:
  - » Comparta con ellos información que sea adecuada para sus edades.
  - » Deles confianza.
  - » Aborde los rumores.
  - » Responda las preguntas.
- Dé un buen ejemplo al cuidarse a sí mismo.
- Limite la exposición a la cobertura de los medios de comunicación y de los medios sociales sobre el evento.

## Signos comunes de angustia

- Sentimientos de shock, insensibilidad e incredulidad.
- Cambios en los niveles de energía y actividad.
- Dificultad para concentrarse.
- Cambios en el apetito.
- Problemas para dormir o pesadillas.
- Ansiedad, temor o enojo.
- Dolor de cabeza, dolor corporal o sarpullidos en la piel.
- Empeoramiento de problemas crónicos de salud.
- Aumento en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Busque ayuda de su proveedor de atención médica si estas reacciones de estrés interfieren con sus actividades diarias por varios días seguidos.

Línea de ayuda de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA): 1-800-985-5990 o envíe el texto Hablanos al 66746.



Las personas con sordera o pérdida auditiva pueden usar su servicio preferido de retransmisión de mensajes para llamar al 1-800-985-5990.