

Vous vous sentez fatigué à cause des catastrophes?

Release Date: Janvier 25, 2021

BATON ROUGE, Louisiane – De nombreux Louisianais ont du mal à se remettre des coups successifs des ouragans Laura, Delta et Zeta en plus du stress et des inquiétudes d'une pandémie qui dure depuis presque un an. La même chose est vraie dans tout le pays où les ouragans, les incendies de forêt et autres catastrophes se sont succédés tandis que les craintes de Covid-19 se propageaient.

Il est normal que toute intervention en cas de catastrophe augmente le stress et la fatigue. L'un des symptômes est qu'il est difficile de prendre des décisions alors que tant de décisions doivent être prises au sujet de votre récupération. Une bonne décision est de s'inscrire auprès de FEMA. Le processus n'a pas à être intimidant, et il y a certaines étapes à suivre, des informations que vous devez fournir et des éléments de suivi à fournir sur demande.

Pour les survivants de l'ouragan Zeta, vous devez prendre deux mesures immédiates. Commencez par déposer une réclamation auprès de votre compagnie d'assurance si vous ne l'avez pas déjà fait ; puis inscrivez-vous auprès de FEMA avant le 15 mars en :

- Allant en ligne sur disasterassistance.gov ;
- Téléchargeant l'application FEMA ; ou
- Appelant la ligne d'assistance FEMA : 800-621-3362 ou ATS au 800-462-7585. Les lignes téléphoniques gratuites fonctionnent de 7 h à 22 h, sept jours sur sept.

Lorsqu'il s'agira de vous inscrire et de remplir une demande d'inscription auprès de FEMA, des spécialistes vous aideront tout au long du processus pour s'assurer que vous receviez l'aide à laquelle vous pourriez être admissible.

Les survivants des ouragans Laura et Delta qui sont déjà inscrits auprès de FEMA peuvent trouver que le processus de récupération paraît parfois être une tâche



impossible.

Le stress lié à la catastrophe, qui pourrait être la fatigue de compassion, l'épuisement professionnel, le stress traumatique secondaire et d'autres problèmes de santé liés au stress, peut être la raison pour laquelle il est souvent difficile de prendre des décisions. Se sentir frustré, se disputer davantage et être épuisé physiquement et mentalement sont d'autres symptômes d'épuisement émotionnel qui peuvent modifier la façon dont les gens font des choix. Vous ne mangez ou ne dormez peut-être pas ou ne faites pas trop des deux. Vous n'êtes pas seul. Ce sont des réactions humaines à la contrainte de s'adapter encore et encore à des situations qui menacent votre survie et / ou votre capacité à faire face.

La bonne nouvelle est qu'avec chaque action positive que vous ajoutez à votre récupération, vous vous sentez mieux et plus en contrôle. Une action gratuite que vous pouvez entreprendre maintenant est de créer et de mettre en pratique un plan familial pour les urgences futures.

Vous pouvez également rencontrer votre agent d'assurance pour vous assurer que votre couverture répondra à vos besoins futurs. Assurez-vous de vérifier auprès de l'agent au sujet de l'assurance contre les inondations, qui paie les dommages causés par les inondations même lorsqu'une catastrophe n'est pas déclarée par FEMA.

La plupart des réponses au stress lié aux catastrophes sont temporaires et disparaîtront avec le temps. La réponse au stress lors de catastrophes est normale.

Si vous souhaitez parler à quelqu'un pour un soutien mental / émotionnel, la ligne téléphonique d'urgence de conseil en situation de crise est ouverte 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Appelez le 800-985-5990 (ATS au 800-846-8517) ou textez TalkWithUs (SMS en espagnol : hablanos) au 66746 pour être immédiatement mis en contact avec un conseiller professionnel qui aidera les appelants à surmonter la détresse émotionnelle liée à une catastrophe. Ce service gratuit, multilingue et confidentiel est accessible à tous dans l'État.

Pour obtenir les dernières informations sur l'ouragan Laura, visitez fema.gov/disaster/4559. Pour des mises à jour sur l'ouragan Delta, fema.gov/disaster/4570. Le matériel sur l'ouragan Zeta se trouve sur



FEMA

Page 2 of 3

fema.gov/disaster/4577. Suivez le compte Twitter de la région FEMA 6 sur twitter.com/FEMARegion6.



FEMA