

Èske W Santi W Fatige Akòz Dezas yo?

Release Date: Janvyè 25, 2021

BATON ROUGE, La. – Anpil abitan Lwizyàn yo ap lite pou rekipere yo de move kou yo te pran nan Siklòn Laura, Delta ak Zeta yo anplis de estrès ak enkyetid pandan prèske yon ane yo andire nan yon pandemi. Se reyalyite nan tout nasyon an kote siklòn, ensandi ak lòt dezas natirèl vini youn apre lòt pandan COVID-19 ap simaye laperèz.

Li nòmral pou nenpòt repons pou dezas ogmante estrès ak fatig. Youn nan sentòm yo se reyalyize kijan li difisil pou pran desizyon sitou lè pou pran anpil desizyon konsènan rekouvremant w. Yon bon desizyon se pou enskri nan FEMA. Pwosesis la pa oblije entimidan, epi genyen sèten etap pou pran, enfòmasyon ou bezwen pou bay, avèk materyèl swivi pou bay si yo mande sa.

Pou sivivan Siklòn Zeta yo, genyen de (2) aksyon imedyat ou bezwen pran. Premyèman, voye yon reklamasyon bay konpayi asirans ou si w pat deja fè sa; answit enskri nan FEMA anvan 15 mas lè w:

- Ale sou entènèt nan sitwèb disasterassistance.gov;
- Telechaje aplikasyon FEMA a; oswa
- Rele Liy Telefòn Asistans FEMA a: 800-621-3362 oswa TTY 800-462-7585. Liy telefòn gratis yo opere apati 7 a.m. jiska 10 p.m. sèt jou sou sèt.

Nan lè pou enskri avèk ranpli yon aplikasyon nan FEMA, espesyalis yo ap ede w pandan pwosesis la pou asire ou resevwa asistans lan ou kapab kalifye pou li a.

Sivivan Siklòn Laura ak Delta yo ki te deja enskri nan FEMA ka reyalyize kijan pwosesis rekiperasyon an pafwa parèt tankou yon misyon ki enposib.

Estrès ki gen rapò ak dezas, ki ta kapab fatig konpasyon, kòkraz, estrès twomatik segondè, avèk lòt estrès ki anrapò avèk pwoblèm sante yo, kapab rezon ki fè li ka difisil pou pran desizyon. Lè w santi w fristre, ap diskite anpil epi santi w fizikman epi mantalman epuize, se lòt sentòm fatig emosyonèl ki kapab chanje fason moun fè chwa yo. Ou gen dwa pa kapab manje oswa dòmi oswa fè toulède manje ak dòmi twòp. Ou pa pou kont ou. Se reyaksyon imen lè w anba presyon



FEMA

Page 1 of 2

pou adapte san rete nan sitiyasyon ki menase sivi avèk/oswa abilte pou sove tèt ou.

Bon nouvèl la, chak aksyon pozitif ou ajoute nan direksyon rekouvreman w, ou santi w pi byen epi ou gen plis kontwòl. Yon aksyon ki p ap koute anyen ou kapab pran kounye a se kreye epi pratike yon plan fanmi pou ka ijans yo alavni.

Ou kapab rankontre tou avèk ajan asirans ou pou asire w pwoteksyon w lan pral adrese bezwen ou yo alavni. Asire w pou tcheke avèk ajan an sou asirans pou inondasyon, ki peye pou domaj inondasyon menm lè FEMA pa deklare yon dezaz.

Pifò estrès ki genyen rapo avèk dezaz yo tanporè epi yo pral ale avèk tan. Li nòmal pou w genyen estrès pandan dezaz.

Si w ta renmen pale avèk yon moun pou sipò mantal/emosyonèl, liy dirèk Konseye Sikolojik pou Kriz la louvri 24 èdtan pa jou, 7 jou pa semèn. Rele 800-985-5990 (TTY 800-846-8517) oswa tèks: TalkWithUs (moun ki pale panyòl yo, tèks: Hablanos) bay 66746 pou yo ka mete w an kontak avèk yon konseye pwofesyonèl ki pral ede moun ki rele yo avèk detès emosyonèl. Sèvis nan telefòn sa a gratis, nan plizyè lang, konfidansyèl epi li disponib pou tout moun nan eta a.

Pou dènye enfòmasyon sou Siklòn Laura, vizite sitwèb fema.gov/disaster/4559.
Pou dènye enfòmasyon sou Siklòn Delta, vizite sitwèb fema.gov/disaster/4570.
Follow the FEMA Region 6 Twitter account at twitter.com/FEMARegion6.

