**Yon Gid pou Ede Pasyan Refè anba COVID-19**

**Sekrè a se Prevansyon!**

* **Lave men w:** Pou pwoteje tèt ou ak lòt moun lave men w souvan avèk savon ak dlo pandan 20 segonn, oswa sèvi avèk dezenfektan pou men.
* **Evite kontak** avèk moun ki malad. **Rete lakay ou** si w malad.
* **Evite manyen je w, nen w, ak bouch ou**.
* **Touse/etènye nan mouchwa papye, nan koud ou oswa sou zepòl ou**.

**Jere Izòlman Sosyal**

* **Òganize jounen w:** W ap travay lakay ou? Respkete lè travay nòmal ou, kòmanse jounen an pa mete rad travay sou ou, remete rad rilaks lè w fin travay. Ou p ap travay? Jwenn nouvo okipasyon.
* **Pran kontak epi kominike:** Izòlman sosyal se yon bagay difisil! Rete an kontak gras a apèl pa telefòn, apèl pa videyo, oswa medya sosyal pou kominike avèk fanmi/zanmi.
* **Kreye yon espas kote w alèz:** Pa kite l ankonbre epi mete plant, èvda, ak mèb yon jan ki fè w santi w an sekirite, kontan, ak poze.

**Abitid Alimantè Ki Bon Pou Lasante**

* **Ou dwe gen yon alimantasyon byen ekilibre** ki gen ladan fwi ak legim tout diferan koulè.
* **Evite alkòl** poutèt li gen dwa gen move konsekans sou somèy ou.

**Dòmi Byen**

* **Evite limyè ble** pandan 1 èdtan anvan w al kouche, pou sa etenn aparèy elektwonik ou yo.
* Ou ta kapab **medite** anvan w al kouche avèk èd aplikasyon meditasyon dirije, eseye Calm.
* Al kouche a **menm lè a chak swa**. Objektif ou dwe omwen **7 èdtan somèy**.

**Amelyore Sante Mantal Ou**

* **Fè espò.** Danse, mache, fè djògin, fè antrènman miskilè, detire, fè yoga. Ou kapab suiv egzèsis ki nan gid sa a.
* **Pran yon ti distraksyon**. Li yon liv, fè desen, pentire, fè triko. Eseye yon nouvo bagay!
* **Pa pran twòp nouvèl**. Dekonekte ak nouvèl ak medya sosyal pou rekonsantre.
* **Ou dwe janti** avèk tèt ou ak lòt moun, epi kontakte moun ou renmen yo.

**Resous pou Sante Mantal**

Gen anpil moun ki bezwen soutyen emosyonèl nan sikonstans sa yo. Resous sa yo disponib pou ede w:

* **SAMHSA** Èd pa Telefòn 24 sou 24 pou Detrès poutèt Katastwòf nan 1-800-985-5990 oswa voye yon tèks nan 66746 (angle ak panyòl).
* Voye tèks **HOME** nan 741-741 kèlkeswa kote w ye a nan Etazini pou fè konvèsasyon pa tèks avèk yon konseye ki fòme pou sitiyasyon kriz.
* **Èd pa Telefòn Prevansyon Suisid Nasyonal la (National Suicide Prevention)** 800-273-TALK (8255) <https://suicidepreventionlifeline.org>
* **Èd pa Telefòn NAMI** Alyans Nasyonal sou Maladi Mantal la (National Alliance on Mental Illness)
  + Lendi-vandredi, depi 10:00 am jiska 6:00 pm, EST (800) 950-6264
* **Sant pou Atansyon ak Konpasyon**  (Center for Mindfulness and Compassion) CHA a – pratik anliy toulejou nan angle, panyòl, ak pòtigè. <https://www.chacmc.org/connect>
* Epitou ou kapab rele doktè **swen primè** w lan, oksilyè medikal ou a, oswa enfimye/è pratisyen w lan pou eksprime santiman w.

**Egzèsis Fizik**

* **Mache:** Pandan peryòd w ap refè a n ankouraje w mache, menm si se lakay ou, pou amelyore kondisyon jerenal ou.
  + **Semèn 1:** 5 minit, 5 fwa pa jou.
  + **Semèn 2:** 10 minit, 3 fwa pa jou.
  + **Semèn 3:** 15 minit, 2 fwa pa jou.
* **Pozisyon:** Lè w pase anpil èdtan sou do sa kapab lakòz ou vin pa an kondisyon oswa vin gen gen lòt pwoblèm. Nou rekòmande pou w chita dwat leplis posib, mache jan w kapab, epi chanje pozisyon regilyèman. Gen pasyan ki respire pi fasil sou vant avèk yon zòrye anba pwatrin yo pou ouvè diferan pati nan poumon yo.

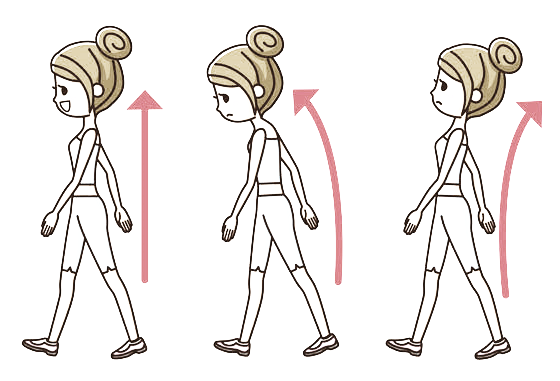
**Prekosyon pandan Espò**

* **SISPANN** espò a touswit si w gen doulè nan pwatrin, palpitasyon, gwo fatig, oswa tèt vire. Kontakte pwofesyonèl medikal ou a oswa 911 rapidman si sentòm sa yo pa ale.

**Pwogram Egzèsis Lakay**

1. **Egzèsis Ayewobik (Kadyo)**

**Objektif**: Amelyore oksijèn ou resevwa a gras a ranfòsman kè a ak amelyorasyon fonksyònman poumon yo.

****

**Ki egzèsis ayewobik (kadyo) mwen kapab fè?**

1. **Mache**

|  |
| --- |
| 1. Chofe: Mache a yon vitès fasil pandan 5 premye minit yo 2. Egzèsis: Mache a yon vitès mwayen pandan pifò seyans egzèsis ou a. 3. Refwadi: Mache a yon vitès fasil pandan senk dènye minit yo. |

**Ki kantite egzèsis ayewobik (kadyo) mwen bezwen?**

* + Kòmanse tou piti epi ogmante andirans ou ofiyamezi. Paregzanp, kòmanse avèk 5 minit, 5 fwa pa jou.
  + Ogmante dousman rive a omwen 30 minit pa jou, 5 jou pa semèn.
  + Si w pa kapab fè espò pandan 30 minit nan yon sèl seyans, ou kapab fè plizyè ti seyans omwen 10 minit pandan jounen an. Paregzanp, twa sesyon 10 minit pa jou.

**Èske fòk espò a di?**

* Kenbe yon entansite mwayen – respirasyon w yon ti jan lou, men ou kapab fè konvèsasyon kanmenm.
* Ralanti si respirasyon w vin difisil oswa si w pa kapab fè konvèsasyon fasil ankò.
* Rete epi pran repo si souf ou kout.
* Pa mache tèlman lwen ou pa kapab retounen kote w te kòmanse a san difikilte.

**2. Egzèsis Souplès (Detire)**



**B**

**A**

**Vire Anlè Kò W**

* Chita dwat avèk pye w plat atè a, kwaze bra w epi kenbe zepòl ou.
* San w pa bouje ranch ou, vire anlè kò w agòch lepli lwen w alèz.
* Kenbe pandan 20 segonn epi apre sa rilaks kò w. Refè l 5 fwa.

**3. Egzèsis Antrènman Miskilè**

**Ki kantite antrènman miskilè mwen dwe fè?**

* + Fè chak egzèsis 2-3 fwa pa semèn
  + Kòmanse pa fè yo 8 fwa pa egzèsis
  + Pwogresivman ogmante jiska 15 fwa pa egzèsis
  + Lè w kapab fè yo 15 fwa alèz, eseye ajoute yon dezyèm seri 15, epi alafen yon twazyèm seri. Pran yon ti repo 1 min nan mitan de seri.

**Chita-Kanpe**



**A**



**B**



**C**

1. Chita arebò chèz la, pye separe lajè ranch ou. Fè yon ti panche devan.
2. Kanpe dousman, sèvi avèk janm ou pou leve kò w (eseye pa sèvi avèk bra w pou pouse si sa posib). Gade devan, pa anba.
3. Kanpe dwat anvan w chita dousman, dèyè w an premye.

* Respirasyon: pouse lè a sòti pandan w ap kanpe epi rale l antre pandan w ap chita

**Balanse Janm**



**A**

**B**

**C**

**D**

1. Depoze men w sou do yon chèz pou estabilite.
2. Leve janm gòch ou sou kote lepli lwen w alèz, avèk do w ak ranch ou dwat. evite panche adwat.
3. Retounen nan pozisyon kote w te kòmanse a.
4. Kounye a leve janm dwat ou sou kote lepli lwen w alèz.

* Respirasyon: pouse lè a sòti pandan w ap leve jamm nan epi rale l antre pandan w ap desann janm nan

**Pouchòp sou Mi**

****

1. Kanpe nan yon distans ki longè bra w de mi an. Mete men w plat sou mi an, nan nivo pwatrin ou, avèk dwèt ou pwente anlè.
2. Avèk do w dwat, pliye bra w dousman, avèk koud ou ki rete sou kote w. Objektif ou se redui espas la ant ou menm ak mi an leplis ou kapab.
3. Retounen dousman kote w te kòmanse a.

* Respirasyon: pouse lè a sòti pandan w ap pouse kò w lwen mi an epi rale l antre pandan w ap vin pi pre mi an