

# Adapte pandan jou fèt yo apre siklòn yo

---

**Release Date: Dec 18, 2020**

Peryòd fèt yo kapab pote estrès pandan nenpòt ane, men siklòn yo ak COVID-19 ajoute yon nouvo ensètitid ak fristrasyon. Jeneralman estrès jou fèt yo, tankou eseye pou rasanble paran pwòch yo, gen ladan nouvo defi tankou manke manje ak/oswa lojman.

Avèk pwoblèm sa yo li enpòtan pou tcheke sou byennèt emosyonèl tèt ou, paran pwòch ou, ak vwazen ou yo. Lè ou okouran sou siy detès yo sa ka ede nou chwazi pi bon fason pou soulaje estrès.

Li nòmal pou santi w tris apre move bagay fin rive w. Se yon siy fòs pou kontakte lòt moun pou ede moun ou sousye de yo. Siy jeneral ki gen rapò avèk estrès nan peryòd fèt yo gen ladan:

- Santi w tris pandan sezon peryòd fèt la;
- Santi w fatige mantalman ak/oswa fizikman;
- Gen difikilte pou kominike avèk lòt moun oswa gen difikilte pou reponn kesyon yo;
- Enkyete anpil;
- Difikilte pou pran desizyon oswa konsantre;
- Chanjman nan apeti oswa dòmi plis oswa mwens pase nòmal; oswa
- Ogmante itilizasyon alkòl oswa lòt sibstans yo.

Si oumenm oswa yon paran pwòch santi w akable, gen angwas oswa aji nan fason ki andaje, liy èd Konsèy pou kriz la ouvè 24 èdtan pa jou, 7 jou pa semèn. Rele 800-985-5990 (TTY 800-846-8517) oswa tèks TalkWithUs (Spanish-speakers text: Hablanos) nan 66746 pou w kapab konekte imedyatman avèk yon konseye pwofesyonèl ki pral ede moun kap rele yo atravè detès emosyonèl ki gen rapò avèk katastwòf. Sèvis gratis, konfidansyèl, plizyè lang sa a disponib pou tout moun nan eta.

Yon lòt resous pou konsèy kriz nan Louisiana se VIA LINK. Ajans lan ofri konsèy gratis ak referans, 24 èdtan pa jou, pou ede avèk bezwen tankou manje,abri,



**FEMA**

Page 1 of 2

swen medikal, asistans finansye, sante mantal, abi sibstans, sèvis gadri pou timoun ak granmoun. Pou w jwenn èd rele 800-749-2673, konpoze 2-1-1, oswa vizite <https://vialink.org/>.

Liy telefòn Keep Calm nan COVID bay konseye ki fòme pou sipòte rezidans Louisiana yo, 24 èdtan pa jou, sèt jou pa semèn. Liy telefòn gratis, konfidansyèl sa a relye sivivan yo nan sèvis sou konsèy abi sibstans ak sante mantal. Rele 866-310-7977.

Egalman, Liy telefòn Direk sou Vyolans Domestik nan Louisiana se 888-411-1333. Liy telefòn kriz sa a deziyen federalman nan tout eta kowalisyon abri, pwogram non-rezidansyèl ak moun kap travay pou mete fen nan vyolans domestik nan Louisiana. Epitou ou kapab kontakte Liy telefòn Nasyonal Vyolans Domestik la lè ou rele 800-799-7233.

Veteran, manm sèvis ak fanmi ak zanmi yo kapab rele Liy telefòn Kriz Veteran nan 800-273-8255, tèks 838255 oswa vizite <https://www.veteranscrisisline.net/>. Sipò konfidansyèl disponib 24 èdtan pa jou, sèt jou pa semèn.

Konsèy gratis sou Prevansyon swid disponib anliy nan [suicidehotlines.com/louisiana.html](https://suicidehotlines.com/louisiana.html).

Pou w jwenn dènye enfòmasyon sou Siklòn Delta, vizite [fema.gov/disaster/4570](https://fema.gov/disaster/4570).  
Pou w jwenn dènye enfòmasyon sou Siklòn Laura, vizite [fema.gov/disaster/45509](https://fema.gov/disaster/45509).  
Oswa swiv kont Twitter Rejyon 6 FEMA nan [twitter.com/FEMARegion6](https://twitter.com/FEMARegion6).



**FEMA**