

Jere Fatig Apre W Fin Sibi Plizyè Dezas nan Lwizyàn

Release Date: April 19, 2021

BATON ROUGE, La. – Avril se Mwa Nasyonal Sansibilizasyon Estrès. Rezidan eta Lwizyàn sibi kont estrès yo nan ane ki sot pase a –anpil Lwizyanè ap debat pou yo retabli anba frap youn dèyè lòt yo sibi nan siklòn Laura, Delta, Zeta avèk anba gwo tanpèt nèj, met sou preske yon ane estrès ak enkyetid pandemi a charye. Se menm bagay la tout kote sou teritwa nasyonal la kote te gen siklòn, gwo dife, ak lòt dezas ki vin youn apre lòt pandan laperèz Covid-19 ap pwopaje.

Li nòmal tout jefò k ap fèt pou reponn kont dezas sa yo pote plis estrès ak fatig. Youn nan sentòm yo se difikilte pou decide lè plen desizyon ki dwe pran pou retablisman an fèt.

Sivivan siklòn Laura, Delta ak Zeta avèk tanpèt nèj mwa Fev. ki deja enskri avèk FEMA ka pafwa santi pwosesis retablisman an tankou yon demach enposib.

Estrès ki gen arevwa ak dezas, ki kab se koz fatig konpasyon, epizman, estrès twoma segondè, ak lòt maladi ki lye ak estrès, kapab fè l difisil pou pran desizyon. Santiman fristrasyon, joure toutan epi santi w fizikman ak mantalman about se lòt sentòm epizman emosyonèl ki ka redefini kouman moun fè chwa yo. Ou ka pa manje ni dòmi oswa pa fè ni youn ni lòt. Ou pa poukont ou. Sa se reyaksyon imèn nan kad adaptasyon ou bije fè chak fwa devan sityasyon k ap menase sivi ak/oswa kapasite w pou lite.

[Bon nouvèl la sèke pou chak aksyon pozitif ou pran nan kad retablisman ou, w ap santi w pi anfòm e pi an kontwòl.](#) Yon aksyon ki pa koute w anyen ou ka fè koulyea se kreye epi pratike yon plan familyal anka dijans alavni.

Ou ka rankontre avèk ajan asirans ou tou pou rasire w kouvèti w lan ka reponn ak bezwen ou pi devan. Pa bliye verifye ak ajan an konsènan asirans inondasyon ki peye pou domaj inondasyon menm lè dezas lan FEMA pa deklare l sa.



FEMA

Page 1 of 2

Pi fò repons estrès ki gen arevwa ak dezas tanporè epi ap disparèt ala long. Reyaksyon estrès pandan yon dezas se bagay ki nòmal.

Pou moun k ap viv twoub emosyonèl parapò ak yon dezas natirèl oswa lèzòm pwovoke, Liy Asistans Telefonik Dezas lan (Disaster Distress Helpline) disponib. Sivivan yo ka rele oswa voye SMS nan 1-800-985-9500 24 è sou 24, 7 jou sou 7, 365 jou pandan ane a, oswa vizite [Disaster Distress Helpline | SAMHSA](#). Disaster Distress Helpline lan gratis, militang, konfidansyèl, epi disponib pou tout moun ki afekte pa yon dezas.

Liy Asistans Telefonik pou jwenn Konsèy oka gen yon Kriz (Crisis Counseling hotline) disponib tou epi ouvri 24 è sou 24, 7 jou sou 7. Rele nan 800-985-5990 (TTY 800-846-8517) oswa voye SMS sou TalkWithUs (Moun ki pale Panyòl, voye SMS sou: Hablanos) nan 66746 pou w ka konekte imedyatman avèk yon konseye pwofesyonèl k ap ede moun ki rele a k ap travèse yon detrès ki gen arevwa ak yon dezas. Nimewo gratis sa a, militang, konfidansyèl, sèvis gratis disponib pou tout moun ki nan eta a.

Kenbe la! FEMA ansanm ak patenè l yo la pou ede sivivan yo nan pwosesis retablisman an. Pou kesyon ak preyokipasyon nan kad asistans pandan yon ijans , rele liy èd FEMA Helpline nan 800-621-3362 (TTY 800-462-7585).

Pou dènye enfòmasyon pi resan sou Siklòn Laura, vizite [Louisiana Hurricane Laura \(DR-4559-LA\)](#). Pou mizajou sou Siklòn Delta, vizite [Louisiana Hurricane Delta \(DR-4570-LA\)](#). Materyèl sou Siklòn Zeta kapab jwenn sou [Louisiana Hurricane Zeta \(DR-4577-LA\)](#). Pou mizajou sou Tanpèt Nèj yo, vizite [Louisiana Severe Winter Storms \(DR-4590-LA\)](#). Swiv kont Twitter FEMA Region 6 sou twitter.com/FEMARegion6.



FEMA

Page 2 of 2