



## Pagharap sa Stress sa Panahon ng mga Paglaganap ng Sakit—Pag-aalaga ng mga Bata

Sinusuportahan ng Departamento ng mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali sa County ng Santa Clara ang kapakanan ng ating pamilya, mga kaibigan at kasamahan sa County.

Kapag may narinig, nabasa, o napanood kang balita tungkol sa paglaganap ng isang nakakahawang sakit, maaaring makaramdam ka ng pagkabagabag at kakitaan ng mga palatandaan ng stress—kahit na kapag naapektuhan ng paglaganap ang mga tao na nasa malayo sa tinitirhan mo at mababa o walang panganib na magkakasakit ka.

Normal ang mga palatandaan ng stress na ito at maaaring maganap sa mga taong may mga mahal sa buhay sa mga bahagi ng mundo na apektado ng paglaganap. Sa panahon ng paglaganap ng nakakahawang sakit, alagaan mo ang sarili mong pisikal at mental na kalusugan at tumulong nang may kabutihang-loob sa mga apektado ng sitwasyon.

### Mga payo sa pamamahala ng iyong sariling kapakanan

1. Gugulin ang oras hangga't maaari sa mga lugar na ligtas at kumportable ang pakiramdam.
2. Sabihin sa sarili mo na ang nararamdamam mo ay normal na reaksyon at lilipas din – hindi ito dapat katakutan.
3. Makipag-ugnayan sa mga karaniwan mong suporta – pamilya, mga kaibigan at mga katrabaho. Ang pagbabahagi ng ating nararamdaman sa ibang tao at pag-aalok ng suporta sa iba ay mahalaga.
4. Panatiliin ang mga karaniwang rutina – oras ng pagkain, oras ng pagtulog, pag-ehersisyo at iba pa.
5. Manatiling aktibo – ang pagtatrabaho, paggawa ng mga karaniwang panlibang na aktibidad at pakikipagkita sa mga kaibigan ay makakapagpabuti sa pangkalahatang kapakanan at makakatulong na pang-abala sa mga nakakabalising pakiramdam.

### Mga sanggunian:

24/7 na Call Center ng Departamento ng mga Serbisyo sa Kalusugan ng Pag-uugali: (800) 704-0900

Linya ng Text para sa Krisis: RENEW 741741

24/7 na Hotline para sa Pagpapakamatay at Krisis: (855) 278-4204

Tingnan at mag-subscribe sa website at mga social media page ng Pamublikong Kalusugan:

Website: <http://sccphd.org/coronavirus>

Facebook: <https://www.facebook.com/sccpublichealth/>

Instagram: @scc\_publichealth

### PANGANGALAGA NG MGA BATA

Maaaring may mga bata o kabataan sa buhay mo na nakakaranas ng pagkabagabag. Bilang pinagkakatiwalaang nakakatanda, makakatulong ka na mapanatag at maturuan sila tungkol sa COVID-19 – maaaring mabuti ang kausapin sila ngayon, para maunawaan nila ang sakit at maging panatag ang kalooban. Kung sa palagay mo ay nababagabag ang bata o kabataan sa pag-uusap na ito, papanatagin ang loob nila at tapusin ito. Nagre-react ang mga bata sa stress sa ibang paraan kaysa sa mga nakakatanda – maaari silang umalis o umasal sa mas ‘parang-sanggol’ na paraan, tila naliligalig o ayaw mahiwalay, maging abalain ng sakit sa kanilang paglalaro o pagguhit, magkaproblema sa pagtulog o binabangungot, o maaaring magkaroon ng mga pisikal na sintomas tulad ng mga pananakit ng tiyan o pananakit ng ulo. Narito ang ilang payo sa pagsuporta sa mga bata at kabataan:



1. **Tiyakin** sa kanila na sila ay ligtas.
2. **Hikayatin** silang pag-usapan ang nararamdaman nila.
3. **Sabihin sa kanila na maaari silang magtanong** at sagutin ang mga ito sa payak na wikang angkop sa edad nila – maging tapat, pero iwasan ang mga detalye na maaaring makabagabag o magdulot ng panliligalig.
4. **Sabihin sa kanila na normal lang ang malungkot o matakot**, na mabuting pag-usapan ito at kalaunan ay bubuti na ang pakiramdam nila.
5. **Maging maunawain** – maaaring magkakaproblema sila sa pagtulog, mag-aalboroto o makakaihi sa kama – maging mapagpasensiya at panatagin ang kanilang kalooban kapag nangyari ito. Sa suporta at pangangalaga, lilipas din ito.
6. **Bigyan ang inyong mga anak ng higit na pagmamahal at atensyon.**
7. **Tandaan na umaasa ang mga bata sa kanilang mga magulang para mapanatag sila at para malaman kung paano ang pagtugon** – papanatagin sila, ibahagi na nababalisa ka rin pero alam mo na magiging maayos rin kayong lahat.
8. **Subukang manatili sa mga karaniwang rutina** – mga oras ng pagkain, oras ng pagtulog, atbp. – hayaan silang lumabas at maglaro, pumunta sa park atbp.

*Gayunpaman, kung lumalala ang pagkabagabag ng bata o kung nagpapakita sila ng anumang nakakabahala na mga asal (tulad ng labis na pag-iisa, takot na hindi mo mapanatag ang loob nila, atbp.), humingi na tulong kaagad. Isaalang-alang ang paghahanap ng propesyunal na tulong kung nahihirapan ka o ang mahal mo sa buhay na harapin ang sitwasyon.*

Impormasyong hango sa DMH ng County ng Los Angeles at Ministeryo ng Kalusugan ng New Zealand