MGA TIP PANGKALUSUGAN UPANG MAUKOL ANG MGA MAPINSALANG PANGYAYARI

Sa mga pangyayaring pang-emerhensiya, gaya ng malalang bagyo o gawaing terorismo, maraming mga residente ang maaring nagdurusa mula sa pag-aala, pagod at pinsala sa isip. Ipinagkakaloob ng Maryland Department of Health (MDH) at lokal na mga kagawarang pangkalusugan ang mga sumusunod na tip upang matulungan ang taong maukol ang mga mapinsalang pangyayari.

KAPAG NAGULO NG MAPINSALANG PANGYAYARI ANG INYONG MUNDO...

- Matapos malampasan ang isang sakuna o karahasan, ang tao ay maaaring maging tuliro o manhid. Maaari din silang maging malungkot, walang-kaya o mabahala. Sa kabila ng trahedya, ang ilang tao ay masaya lamang na nabuhay
- Hindi di-pangkaraniwan na magkaroon ng masasamang alaala o panaginip. Maaari ninyong iwasan ang mga lugar o tao na nagpapaalala sa inyo sa sakuna. Maaaring magkaroon kayo ng problema sa pagtulog, pagkain o pag-ukol ng pansin. Karamihan sa mga tao ay madaling maubos ang pasensiya at madaling magalit
- Ang lahat ng ito ay normal na mga reaksiyon sa pagod

MANGANGAILANGAN NG PANAHON BAGO MAG-UMPISA ANG PAGGAAN NG INYONG PAKIRAMDAM.

- Magkakaroon kayo agad ng malakas na pakiramdam. O maaari ninyong mapansin ang pagbabago nang matagal pa, matapos mangyari ang krisis
- Ang pagod ay makakapagpabago kung paano kayo kumilos sa harap ng inyong mga kaibigan at pamilya. Mangangailangan ng panahon bago gumaan ang inyong sarili at upang bumalik sa normal ang inyong buhay
- Bigyan ninyo ang inyong sarili ng panahon upang maghilom

ITONG MGA HAKBANG AY MAKAKATULONG SA PAGPAPAGAAN SA INYONG NARARAMDAMAN.

Ang mapinsalang pangyayari ay gugulo sa inyong buhay. Walang simpleng solusyon upang maayos kaagad ang mga bagay. Nguni't mayroong mga aksiyon na makakatulong sa inyo, sa inyong pamilya at sa inyong komunidad. Subukan na:

- Sundin ang nakaugaliang kalakaran hangga't maaari
- Kumain ng masusustansiyang pagkain. Ingatan na hindi lumakdaw ng pagkain o kumain nang sobra. Mag-ehersisyo at maging aktibo
- Tulungan ang ibang tao sa inyong komunidad bilang isang boluntaryo. Maging abala
- Tanggapin ang tulong mula sa pamilya, mga kaibigan, mga katrabaho o pari
- Pag-usapan ang inyong mga nararamdaman sa inyong pamilya, mga kaibigan, mga katrabaho o pari. Bawasan ang inyong oras sa paligid ng mga tanawin at mga tunog ng nangyari. Huwag talakayin ang mga report sa TV, radyo o pahayagan tungkol sa trahedya

MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness and Response

Updated 05/2019

MINSAN ANG PAGHINA AY MAHIRAP PAMAHALAAN NANG NAG-IISA.

Humingi ng tulong kung kayo ay:

- Hindi naaalagaan ang inyong sarili o ang inyong mga anak
- Hindi nagagawa ang inyong trabaho
- Gumagamit ng alak o droga upang malayo sa inyong mga problema
- Nalulungkot o nanghihina ng mahigit dalawang linggo
- Nag-iisip na magpakamatay

Kung kayo o ang kakilala ninyo ay mayroong problema sa pag-ukol ng trahedya, humingi ng tulong.

Makipag-usap sa isang tagapayo, inyong doktor o ang National Suicide Prevention Lifeline (1-800-273-TALK).

KARAGDAGANG IMPORMASYON

preparedness.health.maryland.gov

facebook.com/MarylandOPR

twitter.com/MarylandOPR

health.maryland.gov

facebook.com/MarylandDHMH

twitter.com/MDHealthDept

MARYLAND DEPARTMENT OF HEALTH
Office of Preparedness and Response

Updated 05/2019