



AN N DISKITE COVID-19: LASANTE MANTAL

By Wynnne Lamour

Chè zanmi m

Jodiya n ap viv nan yon tan ki difisil anpil.

COVID 19 ap afekte kominote nou yo nan yon jan ki fè nou enkyete anpil epi ki ka fè kè nou sere.

Pou nou kapab simonte kriz lasante sa a, se pou nou aprann plis pandan n ap sipòte youn ak lòt.

Si yon zanmi oubyen yon moun ou konnen santi li enkyete oubyen kè li sere, se pou nou menm ki nan fanmi li oubyen nan kominote an chèche yon jan pou n sipòte moun sa.

Si pa gen mwayen pou n rankontre fasafas ak moun lan, se pou nou rele l nan telefòn pou n pale avè l epi pou n ba li sipò.

Epi, dènye bagay se nou pa ka bliye suiv sa yo di nou pou fè: lave men nou,

pa manyen bouch nou ak nen nou, kenbe distans nou ak lòt moun,

epi kouvri bouch ak nen nou ak mask.

Se sa pou nou fè pou nou ka simonte kriz sa pi vit posib



CONVERSEMOS COVID-19: SALUD MENTAL

Por Wynnie Lamour

Estimado(a) compañero(a)

Hoy estamos viviendo unos tiempos difíciles

El COVID 19 ha afectado a nuestras comunidades, y todos nos sentimos angustiados y preocupados.

Para superar esta crisis de salud, debemos aprender a apoyarnos entre nosotros.

Si algún amigo o familiar está angustiado, debemos buscar apoyo entre nosotros al interior de la familia y nuestra comunidad.

Si no podemos acercarnos o ver a algún familiar, debemos recurrir al celular o al teléfono, para llamarnos y apoyarnos.

Y finalmente, no olvidarnos seguir las recomendaciones: lavarnos las manos,

no llevar las manos a la boca o a la nariz,

mantener distancia entre personas, y cubrirse la boca y la nariz.

Para salir de esta crisis lo más pronto posible.



LET'S TALK COVID-19: MENTAL HEALTH

By Wynnie Lamour

Dear friend

We are living in difficult times

COVID-19 has affected our communities, and we feel worried and anxious.

In order to beat this health crisis, we need to learn to support each other.

Friends or family members feeling sad or in anguish should seek support from family and community

If it is not possible to be close to family in person, we should connect over the phone or mobile to communicate and support each other.

Finally, let's not forget to follow the recommendations: we should wash our hands,

Avoid touching our nose and mouth with our hands,

maintain social distance between people, and use a face covering

In order to beat this crisis as soon as possible.