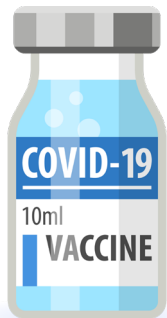


# Fè fas ak Enkyetid ki lye ak Vaksen an



**Pandan vaksen kont COVID-19 yo vin disponib, ou pa poukont ou si w santi w enkyè.**

Ou ka boulvèsè konsènan sekirite ak efikasite vaksen an, kòman sa ap ye pou pran vaksen an, oswa ou ka santi w enkyè sou lè w ap kapab pran vaksen an.

Estrès ak enkyetid se reyaksyon ki nòmal nan yon sityasyon anòmal, tankou yon pandemi ki san parèy nan yon syèk. Anpil moun deja santi yo enkyè, strese, oswa akable ak preyokipasyon toulèjou yo. Li lojik si w santi w enkyè nan panse ak vaksen an anplis sa.

**Vaksen kont COVID-19 yo san danje epi yo efikas. Pwoteje tèt ou ak kominote ou lè w pran vaksen osito ou elijib.**

## Men kèk konsèy ki kapab ede:

### 1 Ba I non epi fè fas avè I: Enkyetid grandi lè w evite I.

- Nonmen santiman w yo tankou enkyetid oswa estrès.
- Eseye detèmine SA ki lakoz enkyetid la (pafwa enkyetid konsènan yon bagay kapab rantrè anndan lòt pwoblèm).

### 2 Konsantre sou sa ou kapab kontwole.

- Kontinye swiv enstriksyon sou mete mas, distans fizik epi lavaj men.
- Detèmine POUKISA - Panse ak ris epi ak avantaj pou ou avèk moun ki pwòch ou lè w ap pran yon desizyon konsènan vaksen an.
- Detèmine kisa k ap enkyete w la epi mande enfòmasyon sou sa w ap atann.

### 3 Pratike aseptasyon.

- Pafwa, eseye konbat laperèz ak enkyetid ou kapab debouche sou plis detrès. Asepte laperèz ou yo san jijman ka diminye enkyetid ou.
- Asepte pa gen okenn mwayen pou konnen chak eleman enfòmasyon, epi pafwa enfòmasyon an chanje. Ou kapab pran yon bon desizyon lè w itilize valè w yo ak enfòmasyon ou fè konfyans.

### 4 Pratike konpasyon.

- Raple tèt ou se yon evènman twomatizan ak pwoposyon enkwayab. W ap fè meyè de ou menm. W ap fè yon bon travay.
- Rekonèt moun k ap travay nan distribisyon vaksen an ap fè meyè de yo menm tou.

### 5 Pa bliye swen pèsònèl yo.

- Lè w santi w strese, premye bagay pou fè se bagay ki kapab ede w kontwole estrès ou.
- Dòmi ase
  - Manje manje ki nitritif nan lè regilye.
  - Fè egzèsis ak kò w
  - Soti deyò
  - Mande èd

### Liy Sipò Emosyonèl Pwojè Hope New York la

7 jou sou 7, soti 8 è am pou rive 10 è pm  
1-844-863-9314 oswa [nyprojecthope.org](http://nyprojecthope.org)



Office of  
Mental Health