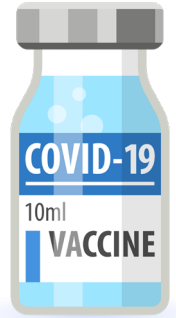


# ז'ך ספראווען מיט וואקסין ענקזיעטי

בשעת COVID-19 וואקסינען ווערן אוועילעבל, זענט איר נישט אליין אויב איר גייט דורך ענקזיעטי.

איר קענט זיין באזארגט וועגן וואקסין זיכערקייט און ווירקזאמקייט, ווי אזוי עס פילן צו נעמען די וואקסין, אדער קענט איר זיין אנגעצויגן לגבי ווען איר וועט קענען נעמען די וואקסין.

דרוק און אנגסט זענען נארמאלע רעאקציעס צו אן אבנארמאלע צושטאנד, אזוי ווי אן איין-מאל-אין-א-הונדערט-יאר פאנדעמיק. אסאך מענטשן שפירן שוין אנגעצויגן, אונטער דרוק, אדער איבערגעוועלטיגט פון די טאג-טעגליכע זארגן. עס לייגט ז'ך אויפן שכל אז מען ווערט אנגעצויגן טראכטנדיג פון וואקסינען אין צוגאב צו אלעם.



די COVID-19 וואקסינען זענען פארזיכערט און ווירקזאם. באשיצט ז'ך און אייער קאמיוניטי דורך ז'ך וואקסינירן ווי נאר איר ווערט בארעכטיגט.

## אט זענען עטליכע עצות וואס קענען העלפן:

### 1 באטיטלט עס און באגעגנט עס: אנגסט וואקסט ווען מען פארמיידט עס.

- באצייכנט אייער געפילן אלס אנגסט אדער דרוק.
- פרובירט אנצואווייזן אויף וואס עס פאראורזאכט אנגסט (צומאל קען ענקזיעטי פון איין זאך אריינקריכן און אנדערע אנגעלעגנהייטן).

### 2 קאנצענטרירט ז'ך אויף וואס איר קענט יא קאנטראלירן.

- פאלגט ווייטער אויס די אנווייזונגען פון גיין אנגעטון מיט מאסקעס, פיזישע דערווייטערונגען, און ז'ך וואשן די הענט.
- אידענטעפעצירט אייער פארוואס – טראכט פון די ריזיקעס און בענעפיטן פאר אייך און אייער נאנטע ווען איר מאכט א באשלוס וועגן די וואקסין.
- צייגט אן אויף וואס איר זענט באזארגט איבער און זוכט אינפארמאציע איבער וואס צו ערווארטן.

### 3 נעמט עס אן.

- צומאל, קען פרובירן צו באקעמפן אייערע פחדים און אנגעצויגנהייט פירן צו מער דרוק. אנעמען אייערע פחדים אן ז'ך אנקוקן שלעכט קען פארמינערן אייער אנגעצויגנהייט.
- נעמט אן אז עס איז נישט דא קיין שום וועג צו וויסן א יעדעס איינציגע שטיקל אינפארמאציע, און אז צומאל קען ז'ך אינפארמאציע טוישן. איר קענט מאכן א ריכטיגע באשלוס מיטן נוצנדיג אייער שכל און אינפארמאציע וואס איר פארטרויט.

### 4 האט מיטלייד.

- דערמאנט ז'ך כסדר אז דאס איז א טראומאטישע פאסירונג אויף א ריזיגן פארנעם. איר טוט אייער בעסטע. איר טוט א גוטע ארבעט.
- אנערקענט אז מענטשן וואס ארבעטן צו פארטיילן דעם וואקסין טוען אויך זייער בעסטע.

### 5 פארגעסט נישט ז'ך פון זעלבסט-קעיר.

- ווען איר זענט אונטער דרוק, זענען די ערשטע זאכן וואס ווערן פארפאלן פונקט די זאכן וואס קענען העלפן קאנטראלירן אייער דרוק:
- גענוג שלאף
- עסן נארהאפטע עסן אין רעגלמעסיגע צייטן
- באוועגן אייער קערפער
- ארויסגיין אינדרויסן
- בעטן הילף

פראיעקט האפענונג עמאשאנעל סופארט ליניע NY (NY Project Hope Emotional Support Helpline):

7 טעג א וואך,  
8am-10pm

nyprojecthope.org אדער 1-844-863-9314