

Adolesan yo ak Abi Pandan Kriz Kowonaviris la

Nou konnen se pa kay tout moun ki an sekirite. Kriz kowonaviris la lakoz estrès, enkyetid, ak izolman sosyal ki ka ogmante move konpòtman nan mitan manm fanmi yo oswa moun nan kay yo, oswa nan relasyon yo. Abi a kapab gen ladan li menas oswa itilizasyon reyèl abi fizik, seksyèl, emosyonèl, betiz, abi sikolojik oswa abi finansye.

Politik rete lakay la ak distans sosyal la kapab fè moun santi yo enpuisan epi yo pa gen kontwòl lavi yo. Moun yo ka mal itilize sibstans tankou alkòl oswa dwòg kòm mwayen pou fè fas kare ak sitiyoasyon an, sa ki ka ogmante posiblite pou gen vyolans ak move konpòtman. Abi a kapab rive sou entènèt tou, tankou tizonnay sou entènèt.

Tizonnay sou entènèt la gen ladan voye oswa afiche mesaj blesan oswa menas ki souvan vize yon moun.

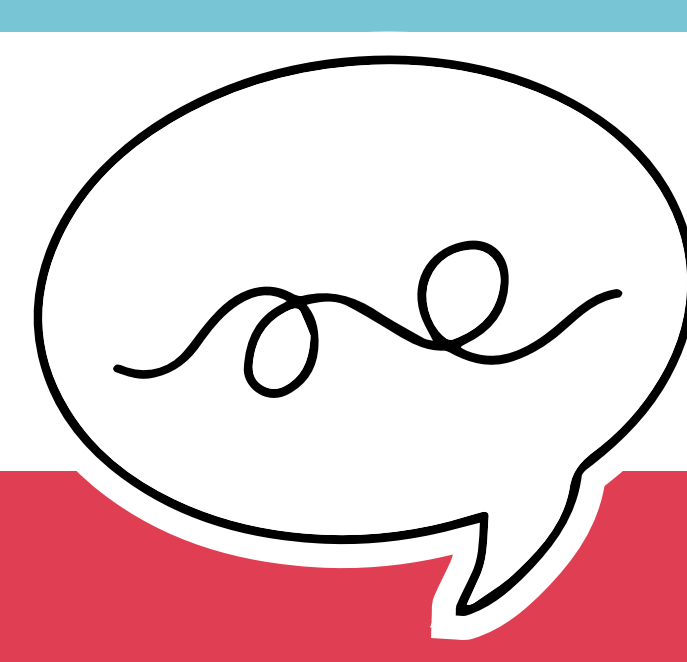
Ou Pa Poukont Ou: Vil New York la pou ou.



Men kèk konsèy sou sa pou ou fè si ou nan yon kay avèk yon moun ki ap fè ou mal oswa si ou ap sibi abi sou entènèt:



1 Si oumenm oswa yon moun ou konnen gen danje pandye sou tèt li, rele 911

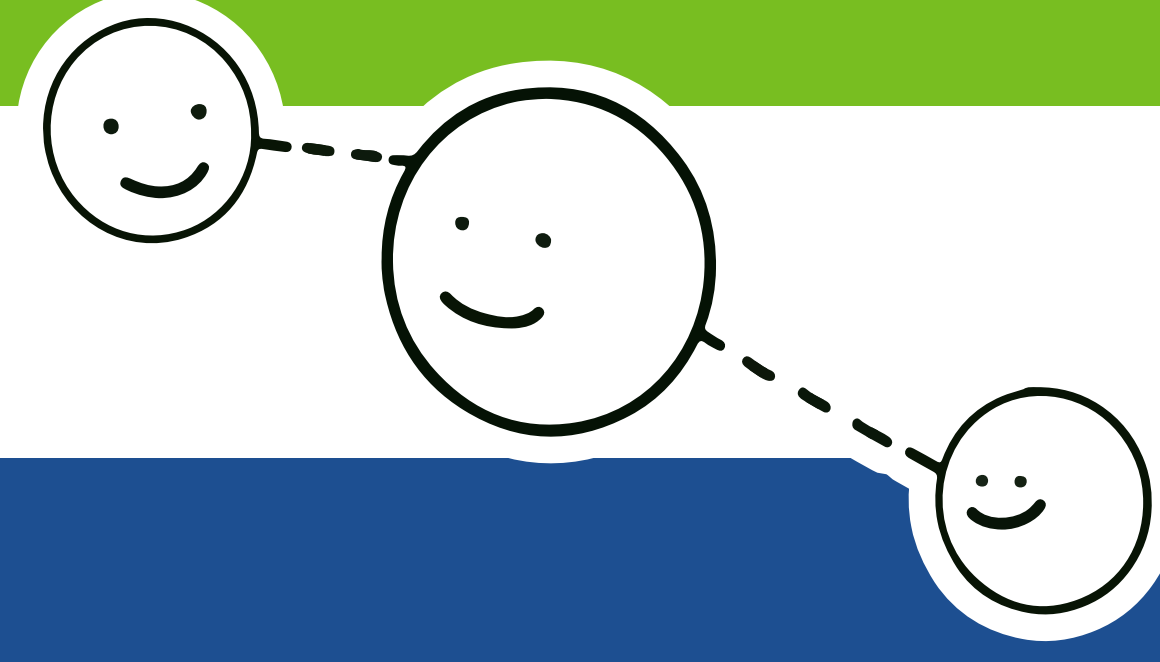


2 Si ou bezwen èd oswa yon moun pou ou pale deyò lekòl ou a, NYC Well se yon liy dirèk gratis ki bay sipò, terapi-konsèy pandan kriz ak koneksyon ak sèvis sante mantal epi sèvis pou moun ki mal itilize dwòg ak alkòl 24 sou 24, 7 sou 7, kèlkeswa pwoteksyon asirans ou oswa sitiyoasyon ou ak imigrasyon. Sitwèb NYC Well la ofri yon kantite aplikasyon pou byennèt ak sipò emosyonèl ki kapab ede ou fè fas ak sitiyoasyon an. Si sentòm estrès ou yo vin twòp pou ou, mande sipò ak èd lè ou rele nan 1-888-NYC-Well (692-9355), lè ou voye tèks "Well" nan 65173, oswa lè ou tchat sou entènèt nan nyc.gov/nycwell.



3 Fè yon plan sekirite ki kapab fonksyone pandan kriz kowonaviris la.

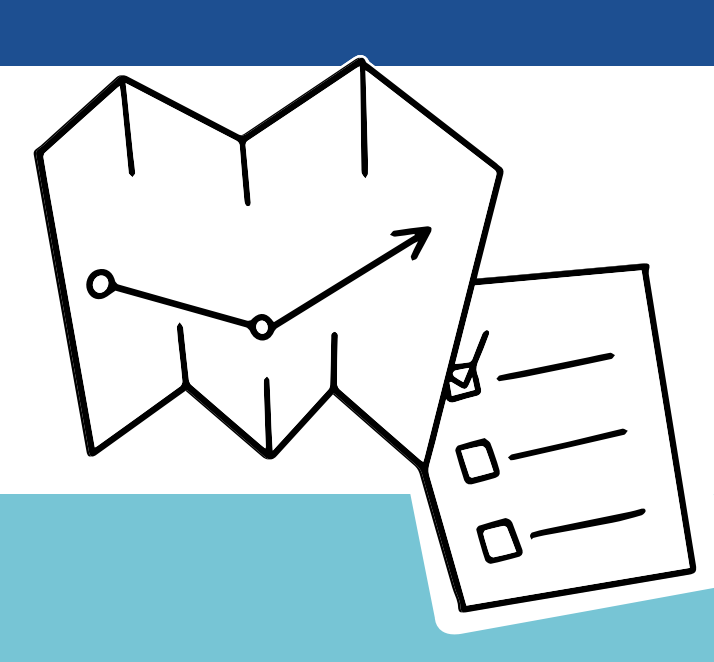
Yon plan sekirite se yon lis mezi pèsonalize, ki pratik ou kapab pran pou ogmante sekirite ou. Pa egzanp, ou kapab chanje modpas ou ak paramèt aparèy ou yo pou anpeche yon moun ki ap fè ou mal jwenn enfòmasyon ou sou rezo sosyal oswa enfòmasyon sou kote ou ye, mete bagay ki nesèsè yo ak dokiman idantite yo nan yon valiz, eseye toujou gen telefòn pòtab ou sou ou, epi idantifye yon kote ki an sekirite toupri a pou ou ale si gen yon ijans. [Men yon gid pou fè plan sekirite](#). Pou jwenn èd pou fè plan sekirite, kontakte yon moun ou fè konfyans, oswa konekte ak youn nan resous ki pi ba yo.



4 Rete an kontak ak moun ou fè konfyans yo.

Mesaj tèks, apèl videyo, tchat videyo, ak medya sosyal yo kapab ede ou rete konekte. Ou kapab tou di moun espesifik yo—zanmi yo, vwazen yo, fanmi yo—voya sekou si yo pa pran nouvlè ou anvan yon sèten tan chak jou.

- Rele 911 lè gen yon ijans. Ou kapab fè siy ki montre ou gen yon ijans (pa egzanp, lè ou pilonnen atè kay la, limen tenyen yon limyè nan yon fenèt oswa itilize yon mo kòd nan telefòn lan).
- Mande yon zanmi ba ou yon kote pou ale lè ou gen ijans.
- Sou [Peer Health Exchange](#), ou kapab konekte ak lòt jèn moun epi bonjan enfòmasyon sou fason pou rete an sante epi an sekirite.



5 Konekte ak resous gratis pou enfòmasyon, planifikasyon sekirite, ak sipò:

- Kontakte pwofesè ou oswa konseye nan zafè oryantasyon si ou vle pale ak yon moun nan lekòl ou.
- Jwenn plis enfòmasyon sou siy ki avèti move relasyon yo sou LoveIsRespect.org
- Day One (premye jou) bay terapi-konsèy ak asistans jiridik an sekre nan telefòn. [Ou kapab ranpli fòm lan sou sitwèb sa a pou ou ka konekte ak yon konseye oswa, pandan lè biwo yo louvri, ou kapab rele liy èd yo a nan 1-800-214-4150 oswa voye tèks nan 646-535-3291.](#)
- [The Trevor Project \(Pwojè Trevor\)](#) bay jèn LGBTQ yo sipò. Ou kapab rele Lifeline (Liy lavi) yo a nan 1-866-488-7386, tchat avèk yon konseye sou entènèt nan [TrevorChat](#) oswa voye tèks "START" nan 678678
- [The Crisis Text Line \(Liy Tèks nan Kriz\)](#) se yon mwayen rapid pou rantre an kontak ak yon konseye; voye tèks "HOME" nan 741741
- Ale nan NYC Hope Resource Directory (Anyè Resous Espwa Vil New York) nan nyc.gov/NYCHOPE
- **Si ou santi ou pa an sekirite lakay ou epi ou bezwen yon lòt kote pou ale:**
 - Depatman Jenès ak Devlopman Kominotè Vil New York (NYC Department of Youth and Community Development) kontinye bay sèvis pou jèn moun ki nan Rezidans ak Sant Akèy pou Jèn ki nan Mawon epi ki Sanzabri. Rele YCD Youth Connect nan 1-800-246-4646 oswa 1-646-343-6800 oswa voye imèl nan DYCDCOVID19@dycd.nyc.gov.
 - Lekòl yo fèmen, men [Sant Anrichisman Rejyonal yo \(Regional Enrichment Centers\)](#) louvri soti lendi rive vandredi, 7:30 AM rive 6:00 PM. Sa yo se kote ki an sekirite epi ki bay sipò. Gen yon pèsònèl ki prepare pou satisfè bezwen ou yo. Ou kapab jwenn yon kat ki gen adrès yo [la a](#).



6 Jwenn sèvis sante mantal adistans ki disponib pou sipòte elèv yo pandan kriz COVID-19 la

- Pwogram Sante Mantal nan Lekòl (School Mental Health Program) ofri sèvis telemedsin, ki aksepte asirans sante, Medicaid oswa ki ofri yon echèl mobil [pou faktirasyon](#). Ale sou lyen sa a pou jwenn plis enfòmasyon sou pwofesyonèl swen sante k ap patisipe yo.
- Ale nan [Gid ThriveNYC nan Sèvis Sante Mantal Moun New York yo Kapab Jwenn Pandan yo Rete Lakay yo](#). Suiv [@MentalHealthNYC](#), pou dènye mizajou yo.