

---

## Fè fas ak yon Dezas oswa yon Evènman Twomatizan

---

Pandan e apre yon dezas, li nòmal pou w ou gen tout kalite gwo emosyon. Rantre an kontak avèk fanmi, zanmi, ak lòt moun ki te afekte nan kominote ou. Pran swen tèt ou e pran swen youn lòt, epi konnen kilè e kijan pou w ou chèche jwenn èd. Si w ap fè fas ak santiman sa yo epi ou jwenn èd lè ou bezwen, sa va ede ou, fanmi ou ak kominote ou refè apre yon dezas. Gen etap fanmi, lidè kominotè ak lidè òganizasyon, gouvènman eta ak lokal, ak moun sèvis dijans yo kapab swiv pou ede tèt yo ak lòt moun remonte pant la.

- Liy Dapèl Detrès pandan Dezas SAMHSA (<http://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline>) 1-800-985-5990 (TTY pou moun ki soud oswa ki gen pwoblèm pou tande: 1-800-846-8517) oswa voye TalkWithUs kòm tèks bay 66746

### Lòt Resous

- Resources for Families (Resous pou Fanmi)
- Helping Children Cope (Ede Timoun Remonte Pant la)
- Resources for Leaders (Resous pou Lidè)
- Planning Resources for State and Local Governments (Resous Planifikasyon pou Gouvènman Eta ak Lokal)
- Emergency Responders: Tips for taking care of yourself (Moun Sèvis Dijans: Konsèy pou pran swen tèt ou)

Pran swen tèt ou ak youn lòt pou fè fas pandan yon ijans oswa dezas.

Page last reviewed: March 8, 2016

Page last updated: October 26, 2016

Content source: Centers for Disease Control and Prevention (<http://www.cdc.gov/>)

Maintained By: Office of Public Health Preparedness and Response (OPHPR)

(<http://www.cdc.gov/phpr/index.htm>)