

# Dagiti Panagbisita Manen ken ti Salun-at a Mental. Ti Pammagbaga para kadagiti familia nga addaan ubbing



## PARA KADAGITI RESIDENTE TI MAUI A NAAPEKTARAN KADAGITI PUOR MANIPUD ITI KABAKIRAN

Irekrekomenda ti Hawai'i State Department of Health Child and Adolescent Mental Health Division a dagiti nagannak ken tagabantay ket **SAANDA** nga itugtugot dagiti ubbing kadagiti lugar a napuoran babaen kadagiti puor a manipud iti kabakiran.

- 1** Dagiti rugit ken dapu iti puor ket mabalina a mangted ti peggad iti aglawlaw ken iti salun-at dagiti ubbing a nalaka a makaptan iti sakit.
- 2** Ti panagbisita dagiti nagannak iti napuoran a lugar a saanda a kadwa dagiti annakda ket mabalinda nga maiyebkas ti ladingitda ken agpanunot ken saanda nga agdanag iti possible a pisikal ken emosyonal nga epektona kadagiti ubbing.
- 3** Ti panagbisita dagiti nagannak nga is-isuda laeng ket maaddaanda ti tyansa a mangisagana kadagiti rikna ti ubbing into makitada a mismo iti dati a lugarda.

### Kasano a Makisarita kadagiti Ubbing Kalpasan iti maysa a Didigra

- Panangisigurado kadakuada a natalgedda.
- Ibagam kanyada nga addaka para kanyada ken mabalinda nga ibaga ti riknada kenka no kasapulan.
- Denggem isuda, palubusan ida nga agsaludsod iti uray aniaman a pakadanaganda, ken sungbatam dagiti saludsodda a maibagay iti tawtawenda.
- Ipakita ken ibingay dagiti emosyonmo. Importante a maipalawagmo a normal laeng ti ag-emosyon, basta liklikan ti bayolente ken kabutbuteng a reaksion.



### Dagiti Kadawyan a Reaksion Kalpasan ti Didigra

Mabalina a madlaw dagiti nagannak dagiti:

- Panagbaliw iti turog ken ganas a mangan
- Panagmukmuk nga ugali
- Panagadu ti buteng ken danag
- Panagadu ti pisikal a reklamo
  - Sakit ti ulo, sakit ti tiyan, saksakit ken ut-ot
- Panagmaymaysa, kinaawan ti interes kadagiti dati nga aktibidades
- Iritable wenno nadursok



Dagitoy ket agin-inutto met laeng a maawan iti panaglabas iti al-aldaw, ngem nasayaat latta nga ammom dagitoy tapno matulungam iti anakmo.

### Kasano a Tulungan dagiti Ubbing tapno Makayananda ti Napalabas a Didigra

- Ti kangrunaan a tulong ket iti panangisigurado a natalgedda.
  - Arakupem isuda
  - Kasaom isuda ken sungbatam ti pudno dagiti saludsodda kas maiyannatup iti tawtawenda.
- Bantayam isuda nu agbuybuyada iti media.
  - Kadwaam isuda no agbuybuyada ti media ken sungbatan iti aniaman a saludsodda maipapan ti nangngedda wenno nakitada.
- Ipasdek manen dagiti inaldaw a trabaho.



### Sadino ti Dumawatan iti Tulong

- Kasaom ti doctor ti anakmo nga ubing.
- Tseken dagiti online resources:
  - <https://www.helpyourkeiki.com/>
  - <https://hicares.hawaii.gov/>
- Mapankayo agpakonsulta iti especialista ti salun-at ti galgalad:

Lāhainā Comprehensive Health Center  
'Ākoakoa Place  
(idiay baba ti Lāhainā Civic Center)  
Open 7 aldaw kada lawas  
9:00 AM-4:00 PM  
808-495-5113

SAANKA NGA AGMAYMAYSA!

Ammoen ti ad-ado pay nga impormasion idiy [health.hawaii.gov/mauiwildfires](http://health.hawaii.gov/mauiwildfires)

**KIDDAWENMI A SUROTEN AMIN DAGITI INSTRUKSION MANIPUD ITI LOKAL NGA AWTORIDAD.**

