

Folok kuh sifil utyak ac Mental Health (Kuhiyacn mwe nuhnak kuh insifac): Mwe porongo nuhsin sucu ma oasr tuhlik srihsrihk nahtuh



MA NUHSIN MWET MUHTA MAUI MA WI PUTATYANG KE MA UPAC KE E SE SIKYAK FIN ACN MAUI AH

Ofuhs luhlahp luhn Hawai'i ke ihp luhn Health luhn tuhlik srihsrihk ac Health nuhke Insifac kuh mwe Nuhnak (Mental) luhn mwet fuhsryak nuhke mwet mahtuh pahtohk ninac ac pahpah kuh mwet liyacacng tuhlik nuhtum an in TIAC us tuhlik nuhtum an nuhke acn ma wi putatyang ke ma upac ke e se sikyak fin acn Maui ah.

- 1** Kutkut ac apet luhlah ke e se sikyak fin acn Maui ah pwen mas ac ma upac sahyac nuhsin tuhlik srihsrihk e fin eltahl fototo nuhkac.
- 2** Fin kom folok kuh sifil utyak nuhke acn sum ma wi putatyang nuhke e se sikyack Maui ah ac tiac us tuhlik srihsrihk nuhtum an, ninac ac pahpah e kuh in eis pacl se inge in asor ac oraclah kuh oracni elyah lom an liki na kom fosrngahkihn ma e kuh in sikyak nuhsin tuhlik nuhtum an kuh ma eltahl e kuh in puhlak in e fin elos liye me eklac ke acn eltahl mahtuhlah we.
- 3** Fin kom sifacna folok nuh we, ninac ac pahpah e kuh in eis sie pacl ah in ahkolah tuhlik nahtuhlah ngacn ke ma eltahl e puhlak in ke pacl se eltahl e sifilpac liye acn eltahl muhta we ah.

Kom e sramsram nuhsin tuhlik fuhkah tukun ma upac se sikyak

- Ahkweyactlah eltahl srackna kuh ac wona ma nuhkewa.
- Fwahkacng nuhseltahl komtacl e oasr na oruhlah ac oasr mwet eltahl kuh in sramsram nuhse e fin eltahl enenuh kuh ke sramsram nuhsin sie mwet ah.
- Porongo kuh loacng nuhseltahl, lelah tuhlik nuhtum ngacn in kisensiyuk fin oasr ma elos fosrngah kac, ac topuk kisensiyuk ngacn ke kaks paye ac fal nuhke matweltahl.
- Lelah in kalem pac elyah lom ac ma kom puhla. Fin kom liye tuh tuhlik nuhtum ngacn e tiac sahngeng kuh mukiki in lokalok, yok sripac in akuteyuckilah tena koluk in oasr ma elos puhla.



Ma kac sikyak tukun ma upac

Ninac ac pahpah e kuh in akilen ma ekahsr inge:

- Eklac kuh srikeni pacl in mutul kuh mongo
- Elahn tuhlik nuhtum an eklac in elahn tuhlik srihk lukweltahl-sruhluhn tuhliki
- Yokelihk nuhnak in elyah ac sahngeng
- Yokelihk kisen mas
 - Insufngal, insengal, ngal ac keok
- Sifacna srellah, wacnginlac pacr luhn tuhlik ke mwe ahkpacr lalos met
- Kasrkasrack kuh lisacwo



Ma inge e kais kutuh wacnginlac, tuhsruh wo in etuh ac akilen ma inge in kaksrekom in ahkolah in kaksruh tuhlik nuhtum an fin el putatyang nuhkac.

E kaksruh tuhlik srihsrihk fuhkah tukun ma upac

- Yok sripac in akweyactahl in oruh eltahl in etuhlah wona ma nuhkewa.
 - Sruokoltahl in sang akweyactahl.
 - Sramsram nuhseltahl ac topuk kisensiyuk laltahl ngacn ke kaks paye ac fal nuhke matweltahl.
- Topangi luhpan ma elos muhta liye ke media (lah tv kuh ke fon).
 - Weluhlos ke pacl se eltahl liye ma ke media, lah ke tv kuh ke fon, ac topuk oacna sie kisensiyuk laltahl ke ma eltahl liye ac long.
- Sifilpac pahtok oiyac se elos pahlah kac met liki ma upac sikyak ah.



Kom e ituck kaksruh oyac

- Sramsram nuhsin taktuh luhn tuhlik nuhtum an
- Soklah online resources:
 - <https://www.helpyourkeiki.com/>
 - <https://hicares.hawaii.gov/>
- Som nuh yurum sie Behavioral Health specialist ah:

Lāhainā Comprehensive Health Center
'Ākoakoa Place
(Oasr ke inkaneke soko Lāhainā Civic Center ah oan we ah tuh nuh tena kuhtuh)
Ikack len nuhkewa
Ke ao yuc (9) ke lotucacng neke ao ahkosr (4) ke ekuh
Pahngon: 808-495-5113

TE KOM MUHKENA SIKYAK MA INGE NUHSE!

Soklah fin oasr kisensiyuk e ke health.hawaii.gov/mauiwildfires

NUHNAK MUHNAS UKWE MA NUHKWA MA MWET KOL AKIYAC IN UKWEYUCK.

Folok kuh sifil utyak ac Mental Health (Kuhiyacn mwe nuhnak kuh insifac):
Mwe porongo nuhsin sucu ma oasr tuhlik srihsrihk nahtuh
Aksasucyeyuck ke September 22, 2023
Kosraean

Re-Entry Visits & Mental Health: Families & Keiki - 9-2-23

