

Mga Muling Pagpasok na Pagbisita at Kalusugan ng Pag-iisip: Payo para sa mga Pamilyang may mga Bata



PARA SA MGA RESIDENTE NG MAUI NA NAAPEKTUHAN NG MGA WILDFIRE

Inirerekomenda ng Dibisyon ng Kalusugan ng Pag-iisip ng Bata at Kabataan ng Departamento ng Kalusugan ng Estado ng Hawai'i na ang mga magulang at tagapag-alaga ay **HUWAG** magdala ng mga bata sa mga lugar na apektado ng mga wildfire.

- 1** Ang mga labi at abo na natitira mula sa mga apoy ay nagdudulot ng mga panganib sa kapaligiran at kalusugan sa mga bata na mas madaling malantad.
- 2** Ang mga muling pagpasok na pagbisita nang walang mga bata ay maaaring magbigay sa mga magulang ng pagkakataong magdala ng mga bata at magproseso nang hindi nababahalang tungkol sa mga potensyal na pisikal at emosyonal na epekto sa mga bata.
- 3** Ang pagbisita muna nang mag-isa ay nagbibigay ng pagkakataon sa mga magulang na ihanda ang kanilang mga anak para sa kung ano ang kanilang makikita at kung ano ang maaari nilang maramdaman kapag sila mismo ang nakakita sa ari-arian.

Paano Makipag-usap sa Mga Bata Pagkatapos ng Kalamidad

- Tiyakin sa kanila na sila'y ligtas.
- Sabihin sa kanila na narito kayo para sa kanila at mayroon silang makaka-usap kung kailangan nila.
- Makinig sa kanila, hayaan ang inyong mga anak na magtanong sa inyo tungkol sa anumang bagay na inaala nila, at sagutin ang mga tanong na iyon nang tapat at sa mga paraang naaangkop sa edad.
- Ipakita at ibahagi ang inyong mga emosyon. Mahalagang sabihin na normal ang pagkakaroon ng emosyon, basta't iwasan ninyo ang marahas o nakakatakot na mga reaksyon.



Mga Karaniwang Reaksyon Pagkatapos ng Kalamidad

Maaaring mapansin ng mga magulang ang mga bagay tulad ng:

- Mga pagbabago sa pagtulog at gana sa pagkain
- Mga paurong na pag-uugali
- Nadagdang takot at pag-aalala
- Pagtaas ng mga pisikal na reklamo
 - Pananakit ng ulo, pananakit ng tiyan, iba pang pananakit
- Pag-withdraw, kawalan ng interes sa mga karaniwang gawain
- Pagkairita o agresyon



Karaniwang nababawasan ang mga ito sa paglipas ng panahon, ngunit ang pag-alam na ang mga reaksyong ito ay malamang na makakatulong sa inyong maging handa na tulungan ang inyong anak.

Paano Tulungan ang mga Bata na Umangkop Pagkatapos ng Kalamidad

- Ang pagtiyak at pagpaparamdam sa kanila na ligtas ay mahalaga.
 - Bigyan sila ng pisikal na kontak tulad ng mga yakap.
 - Kausapin sila at sagutin ang kanilang mga tanong nang tapat at sa mga paraang naaangkop sa edad.
- Subaybayan ang dami ng saklaw ng media na nalalantad sa kanila.
 - Samahan sila kapag gumagamit ng media at sagutin ang anumang mga katanungan na maaaring mayroon sila tungkol sa kung ano ang kanilang nakikita o naririnig.
- Muling itatag ang isang pang-araw-araw na gawain.



Saan Makakakuha ng Tulong

- Makipag-usap sa pediatrician ng inyong anak.
- Tingnan ang mga online na mapagkukunan:
 - <https://www.helpyourkeiki.com/>
 - <https://hicares.hawaii.gov/>
- Bisitahin ang isang espesyalista sa kalusugan ng pag-uugali:
Lāhainā Comprehensive Health Center
'Ākoakoa Place
(sa ibaba lamang ng Lāhainā Civic Center)
Bukas 7 araw sa isang linggo
9:00 AM-4:00 PM
808-495-5113

HINDI KA NAG-IISA!

Alamin ang higit pa sa health.hawaii.gov/mauiwildfires

MANGYARING SUNDIN ANG LAHAT NA TAGUBILIN MULA SA MGA LOKAL NA AWTORIDAD.

Muling Pagpasok at Kalusugan ng Pag-iisip: Mga Pamilyang may mga Anak
Na-update noong Setyembre 22, 2023
Tagalog

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

