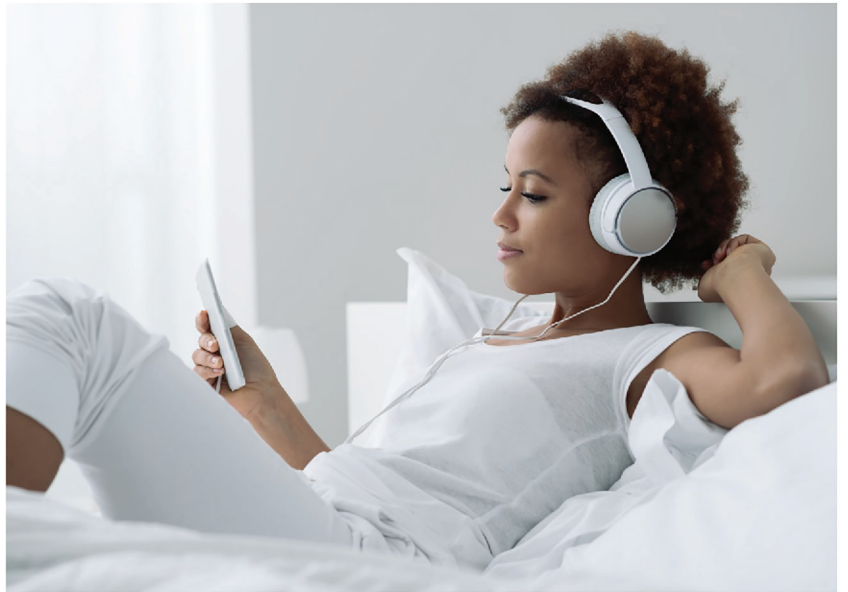


Swen pèsònèl

Kisa swen pèsònèl ye?

- Swen pèsònèl se fason ou pran swen pwòp bezwen ou yo. Bezwen sa yo ka emosyonèl oswa fizik.
- Swen pèsònèl diferan pou chak grenn moun.
- Sa ki pi enpòtan se pou ou fè sa ki ap fè ou santi ou an sekirite epi soutni.
- Fè yon avòtman kapab yon chwa difisil. Nou vle asire nou ou pran swen tèt ou.



Men kèk fason pou pran swen tèt ou anvan, pandan ak apre avòtman w lan. Anpil moun jwenn diferan bagay ki itil yo. Eseye kèk pou wè sa ki mache pou ou.

Anvan

- Achte kèk sèvyèt ijyenik.
- Prepare yon rad pwòp epi ki konfòtab ki pare pou w detann ou ladan.
- Vini ak manje rekonfòtan ou pi renmen yo.
- Si w kapab, mande yon moun pou l vini ansanm avèk ou. Yon moun w ap kontan wè apre avòtman w lan.

Pandan

- Pale ak doktè yo ak enfimyè yo si w santi ou gen kè sote.
- Respire fò epi pwofon plizyè fwa. Respire nan nen ou pandan twa (3) segonn, epi rann souf dousman nan bouch ou.
- Fèmen je w epi imajine yon moun ou renmen oswa yon kote ki fè w santi w an sekirite epi kontan.

Aprè

- Koute mizik ou pi renmen yo.
- Fè yon ti dòmi epi repoze w.
- Karese bèt ou yo.
- Pale ak yon moun ou renmen.
- Fè yon bon ti mache nan yon pak oswa nan katye w la.
- Gade yon bagay ki fè w ri.
- Bwè yon ti te oswa yon lòt bwason cho.
- Se pou w janti ak tèt ou, ou merite l.



Ou toujou gen yon chans pou pale ak yon moun sou santiman w anvan oswa apre avòtman w lan. Yon konseye nan All-Options ap koute w epi ba w sipò.



Liy apèl: 1-888-493-0092

Lendi pou rive vandredi 10-1am,
samdi pou rive dimanch 10-6 EST

www.all-options.org



Nou pa janm vire do bay pèsòn.

866.246.8259

www.chnnyc.org

