

Enfòmasyon pou pwoteje sante ak byenèt fanmi migran ki abite Chili nan monan pandemi SARS SARS-COV-2

**Materyèl sipò pou fanmi migran kap viv
pandemi SARS-COV-2 nan Chili**



Materyèl sipò pou devlopman an gen pou objektif **akonpanye migran yo epi bay enfòmasyon pou pwoteje sante ak byenèt** fanmi migran kap viv Chili nan moman pandemi SARS-COV-2.

Se Pwogram Etid Sosyal nan domèn Sante, Enstiti Syans ak Inovasyon, Fakilte Medsin-Klinik Alman Inivèsite Devlopman ki elabore dokiman sa apati rekòmandasyon ak dokimantasyon otorite sanitè yo fè.

Imaj: www.freepik.es

Otè ak kolaboratè ki elabore dokiman sa se:

M. Eliana Correa

Báltica Cabieses

Olaya Moena

Francisco Villalón

Daniela Pacheco

Tradiksyon:

N'kulama Saint Louis

Revizyon:

Marie Loujenny Desrosiers

Resous ki fèt anba "Proyectos de Innovación y Fortalecimiento de la Docencia, del Centro de Innovación Docente", Universidad del Desarrollo.

FONIS SA19I0066 (ANID, Chile), Fondecyt Regular 1201461 (ANID, Chile), ANID Millennium Science Initiative/ Millennium Initiative for Collaborative Research on Bacterial Resistance, MICROB-R, NCN17_081

Pou plis enfòmasyon: www.saludinmigrantes.cl/

Enfòmasyon pou pwoteje sante ak byenèt fanmi migran kap viv Chili nan moman pandemi SARS-CoV-2

Entwodiksyon

Mire vle di, pati Kite peyi ou pou ou ale nan yon nouvo peyi. Deplasman sa a, ka tounen yon gwo defi paske ou gen pou fè fas ak nouvo eksperyans, lòt environman ak lòt kilti. Youn nan pwensipal motivasyon pou deside kite peyi ou pou ou ale nan lòt gen relasyon ak chèche byenèt, amelyore kondisyon vi, chèche gen mèsye kondisyon sante, mèsye travay ak yon mèsye salè. Sepandan eksperyans migratwa souvan asosye ak yon mèsye espektativ de vi pou moun kap vwayaje a ansanm ak tout fanmi li. Viv pwosesis migratwa jis pou yon moun ak fanmi li rive chita nan yon nouvo peyi, kite peyi li ak anpil rèv ak anpil espektativ, nan yon sityasyon sidifisil tankou aktyèl pandemi Kowonaviris SARS-CoV-2 (Ki bay maladi yo rele KOVID 19) sa se pa tdefi.

Nan bwèf dokiman sa a, nou espera bay enfòmasyon kap ede pwoteje sante ak byenèt fanmi ki apenn rive Chili nan objektif yap chèche yon mèsye opòtinite epi ki twouve yo moman difisil nou ye jounen jodia. Pou elaborasyon materyèl sa, nou itilize dokiman otorite sanitè chile ak monde la prepare, tankou Ministè Sante Chili ak Òganizasyon Mondyal Sante, rekòmandasyon yo fè pou pwoteje sante fizik epi emosyonèl nan moman pandemi an, ak enfòmasyon konplemantè nou jwenn nan lòt sous. Nan enfòmasyon sa, nou ajoute enfòke migrasyon entènasyonal pou fè konnen diferan etap ak defi ki nan pwosesis sa a, rekonèt eksperyans nap viv nan moman pandemi an epi sa afekte diferan gwoup nan sosyete a, sou baz enfòmasyon otorite yo elabore, nou rive obsève gwo defi pwosesis migratwa pote. Apati de enfòmasyon nou jwenn nan “Ankèt sou kovid 19 pou popilasyon migran entènasyonal ki Chili” nou chèche pote enfòmasyon de baz sou bezwen nou dekouvwi sou gwoup kiltirèl, vizibilize moman migran entènasyonal yo ap travesee pi bay enfòmasyon sou rezo apwi sosyal ak sante yo genyen.



Chapi 1



**Byenèt familyal nan pwosesi migratwa
pandan kriz sanitè**

Chapi 1: Byenèt familyal nan pwosesi migratwa pandan kriz sanitè

Kòman pwosesis migratwa a ye?

Pwosesis migratwa kòmanse depi lè yon fanmi deside kite peyi kote yo fèt la pou yo al viv nan lòt peyi pou plizye rezon, apre yo fin reflechi sou sa ki anfavè ak sa ki kont desizyon sa mete ak diferan chimen ki genyen pou yo rive realize pwojè a. Apre yo fin pran desizyon sa a, dezyèm faz la gen pou wè ak depasman, travèse fwontyè pou yo al etabli yon nouvo rezidans nan yon lòt peyi. Depasman sa a ka fèt plizye fason, tankou vwayaj nan machin (terès), nan avyon (aeryèn), nan bato (maritin), oubyen rantre nan fwontye regilye oubyen iregilye (pase anba fil).



Kondisyon yo itilize pou rantre nan lòt peyi a enpòtan anpil pou devlopman sante ak byenèt fanmi migran yo. Twazyèm fase la gen pou wè ak lè yo rive nan peyi yo te reve a, lè fanmi yo rive nan nouvo peyi sa a, yo gen pou fè fas ak yon nouvo anviwonman kiltirèl ak politik. Kèk pwoblèm ak defi nan etap sa a gen relasyon ak difikilte, diferans idyomatik mele ak mank pwoteksyon nan kesyon sante. Denye etap sa a, vreman konplike pou moun ki riske malad koz kondisyon kay yo ap viv la ki vilnerab, tankou viv an pwomiskwite (viv pil sou pil), pa gen kote pou yo pran yon tivan ak kondisyon klima ki diferan mete ak anpil lòt bagay. Fas ak sityasyon sa yo, fanmi an gen pou li pran youn desizyon tankou: Etabli li nan peyi a, retounen nan peyi li, oubyen al chè lavi miyò nan lòt peyi.

Kouman eksperyans migre avèk fanmi an ye?

Eksperyans migre avèk fanmi kapab fèt plizye fason. Gen moun ki migre (pati) pou kont yo, fanmi yo rete nan peyi yo. Gen lòt ki vwayaje an koup, avèk zanmi oubyen ak fanmi. Gen sila yo ki vwayaje ansanm avèk fanmi nikleyè. Nan sans sa, eksperyans migrasyon an kapab afekte gwoup ki konpoze fanmi an, li ka pwodwi nouvo fòm pou yo kenbe yo genyen epi pwoteje lanmou fanmilyal yo. Nouvo konfigirasyon fanmilyal sa a bezwen fanmi jwenn yon lòt fòm pou yo kenbe rezo pwoteksyon ak kominikasyon, konsa tou, li menm ka chanje wòl moun yo genyen nan fanmi nikleyè a: Gran frè a oubyen tonton an, grann nan ka vin pran chaj timoun ki pipiti yo epi fè gran frè a al travay pou ede fanmi an, mete ak anpil lòt bagay ki ka rive. **Li pi enpòtan pou nou rekonèt ke chak fanmi gen pwòp eksperyans pa yo sou kesyon migrasyon.** Chak fanmi jwenn diferan rezon ak motivasyon pou yo migre (Pati), gen plizye fason pou fanmi yo viv pwosesis tranzisyon sa, tout fanmi an ansanm oubyen kèk nan yo viv eksperyans la yo fason didferan depi lè yo rive nan peyi yo te reve a, avèk diferan rezo apwi epi konesans yo genyen sou peyi a.



Kouman migrasyon an fèt enpak sou idantite familia nou?

Tout fanmi gen pwòp idantite yo epi sa gen ralasyon ak aktivite yo reyalize ansanm, Sans yo bay lavia ak pwosesis yap viv chak jou, konfòmasyon nanm fanmi an, epi relasyon yo kiltive antre yo ak kominote yap viv la. Pwosesis pou pati kite peyi, sitou lè sa pwodwi separasyon oubyen chanjeman nan fason yo abitye viv, sa ka fè nou poze kesyon sou idantite konsa tou li ka fè nou santi'n konfondi oubyen pèdi. De yon tan ak yon lòt, moun yo pa ranpli menm wòl yo te konn jwe nan fanmi an, yo pa fè menm aktivite yo te konn fè nan peyi kote yo soti a, yo pa pataje menm koutim nan kay la.



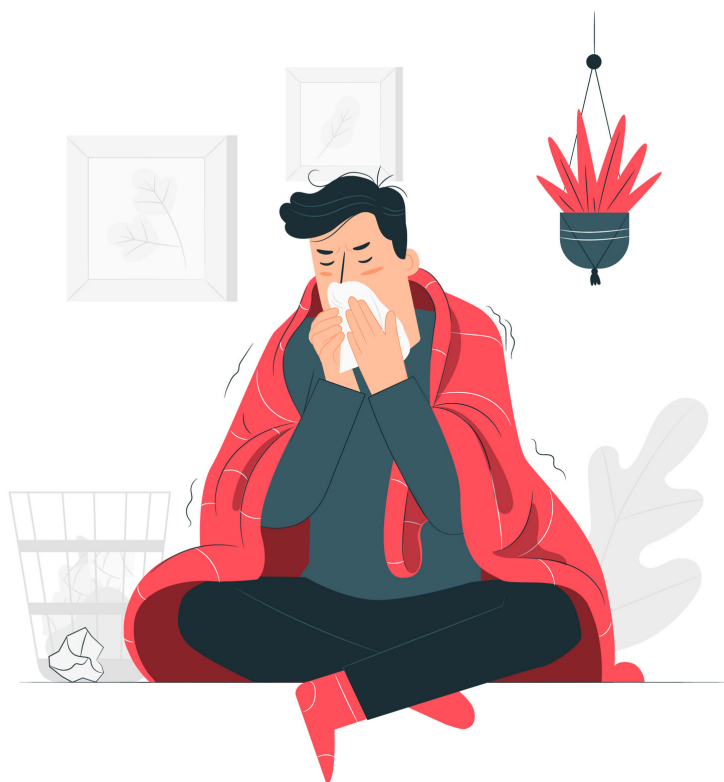
Li enpòtan nan diferan etap ki gen nan pwosesis la pou fanmi an pale sou chanjeman kap devlope ki fèt lakay yo nan pwosesis sa a. Adaptasyon nan nouvo peyi yap viv la pa toujou yon bagay ki senp epi sa ka fè kèk moun oubyen fanmi chanje yon pati nan karaktèistik ki idantifye yo tankou fanmi. Sa a, yo rele li akiltirasyon, se lè yon moun oubyen yon fanmi chanje sistèm kwayans li oubyen fason li konn viv pou li ka adapte'l ak nouvel sosyete li vin ap viv la.

Akiltirasyon kapab pote estrès ki gen relasyon ak kwayans epi koutim moun yo oubyen fanmi devlope. Li enpòtan pou moun yo gen bon konprann sou jan yap viv pwosesis sa, pale an fanmi sou chanjeman yo didantifye nan pwosesis la epi dekouvwi si volontèman yo deside fè chanjeman sa yo pou yo ka adapte yo. **Li enpòtan chak moman pou yo pale sou kòman yo santi yo, pataje sa yo konnen epi pran desizyon yo ansanm,** kenbe lyen kominikasyon ki genyen nan fanmi an, pran tan pou koute timoun ak adolesan ki fè pati fanmi an. Sa vreman enpòtan pou byenèt total fanmi an alontèm e akoutèm.



Kòman nou viv eksperyans fanmi an aktyèlman nan Chili pandan pandemi?

Tankou nou te senyale, pwosesis kite peyi ou pou ale nan yon lòt peyi akonpanye ak plizyè ekspektativ epi kwayans, ki chita sou eksperyans moun ou konnen ki viv pwosesis la avan nou, se rezon sa ki fè'n deside pati kite peyi nou pou'n ale nan diferan peyi ak anpil pwojè ke nou espere konpli yo lè nou rive nan lòt peyi a. Aktyèlman nap viv yon kwiz sanitè viris SARS-COV-2 pwodwi, viris sa a pa idantifye fwontyè, ni senbòl, li rive tout kote, li gen enpak sou lavi moun epi plan yo devlope jiska kounye la fonksyone ak jan nap viv.



Kididonk **pandemi sa fè enpak sou plizyè fòm nan ekspektativ ak eksperyans pou migran yo ak fanmi yo entegre yo nan peyi Chili.** Viv eksperyans pati ale nan lòt peyi, sitou nan moman kwiz sa, ka rann pi difisil menpòt etap ki nan pwosesis sa a, rive nan yon peyi ki diferan ak peyi ou, lwen fanmi ou ki se pwensipal rezo dapwi ou genyen mete ak moun ki chè pou ou k iba ou sipò chak fwa ou bezwen. Li enpòtan nan moman an pou reyini tankou fanmi epi pale, poze kesyon sou kòman nou ap viv pwosesis sa a? Kòman sityasyon sa fè enpak sou vi nou epi kisa nou konte fè akoutèm? Di kòman nou santi nou fas ak moman sa a?

Ki estrateji fanmi yo ka etabli pou viv pwosesis migratwa lè yo apenn rive?

- Eksplike tout fanmi an ki kote yo ye fizikman e jewografikman.
- Revize pakou fanmi an fè pou li rive kote yo te reve a, idantifye moman enpòtan tankou sa ki bon ak sa ki konplike jis pou retabli serenite nan fanmi an.
- Si yo wwayaje ak timoun, adolesan, li enpòtan pou yo konprann jan de eksperyans sa ka pwovoke angwas kay timoun yo, dezestabilize yo, yo kaprezante kondwit ki vreman entoleran. Chèche konprann yo, jere yo ak konpreyansyon epi pasyans, kèk fwa fok nou konprann ke se fason yo genyen pou yo eksprime emosyon yo, sityasyon difisil yap viv, se kounye la yap aprann jere emosyon yo. Koute yo avèk atansyon ak afeksyon.
- Bay yo proteksyon ak atansyon nan tot moman, ba yo sipò lè yap eksprime emosyon yo san nou pa jije yo, rekonèt nou tout viv chanjeman de manye diferan.
- Chanjeman kay adil yo tou pwodwi angwas ak enkomodite . Li enpòtan pou rekonèt sa a, pran tan poun pale sou sa, se meye mwayen ki genyen poun afwonte kriz sanite a pote epi bay timoun yo atansyon chak fwa yo bezwen sa a.
- Amenaje fwaye a, vizibilize objè ki sinifikativ pou fanmi an (Tankou fatografi, desen, liv eksetera) yon fason poun kreye yon anviwonman pou tout nanm fanmi an. Ti bagay senp sa yo ka kreye yon sansasyon de sekirite pou tout nanm fanmi an.



- Chèche kenbe kontak ak moun ki sinifikativ nan fanmi an nou kite nan peyi nou chak fwa li posib. Chèche gen nouvel yo nan peryòd kwiz la sa ap ede diminye angwas epi akselere pwosesis adaptasyon an nan nouvo peyi a.
- Adil ki nan chak fanmi migranyo dwe etabli kontak epi chèche entegre yo pivit ke posib ak rezo woteksyon sosyal lokal yo, youn nan rezo sa yo, se enskripsyon nan sistèm sante chilyen an lika piblik oubyen pwive. Tout minè yo gen dwa pou yo enskri yo nan sistèm piblik, menm lè yo pata gen viza yo ajou, yo ka apwoche yo ak San Sante Familyal ki pi pre lakay yo mande lè pou yo ka pale ak travayè sosyal Sant la.



Kòman nou ka ranfòse byenèt familyal la? Kouman nou ka pwoteje tèt nou?

Byenèt gen pou wè ak jan nou santi'n byen de manyè jenral : nou byen fizikman, mantalman, espirityèlman ak pwòp tèt nou, men jan nou santi'n byen ak lòt moun tou. Anpil rezon ki fè moun pati kite peyi yo gen relasyon ak chèche byenèt, yon meyè vi: Gen yon bon travay, gen yon meyè kondisyon de vi, meyè sante, meyè salè, eksetera. Pou devlope byenèt ak bon kalite de vi li enpòtan pou konsidere diferan aspè epi chèche ranfòse yo an fanmi, de manyè endividyèl, tankou:

Rezo sipò

Rive nan yon nouvo peyi li enpòtan pou'n eksplòre epi defini rezo sipò nou genyen. Kiyès nou ka kontakte si nou gen pwoblèm? Ki kote nou ka ale si'n bezwen èd? Sin santi'n tris epi si'n gen pwoblèm pèsone, a kiyès nou ka pataje sa a? Li enpòtan pou fanmi an idantifye ki rezo sipò yo genyen, chèche devlope yo epi etabli konfyans avèk yo. Rezo sipò sa a, ka yon yon moun(fanmi, zanmi, kòlèg travay, vazen elatriye) oubyen enstitisyon (Lekòl, sant sante, òganizasyon) Nan sityasyon pandemi ak kriz sanitè nou ye jounen jodia , chak fanmi ka poze kesyon ki rezon sipò yo genyen? Kiyès yo ka mande èd si yo bezwen? Li enpòtan tou pou nou konsidere rezo sipò enstitisyonèl, tankou sante, lekòl timoun yo, legliz oubyen gwoup kominotè , "Junta de vecinos" poun site sa yo sèlman. Nap kite mwayen pou moun kontakte rezo sipò ensitasyonèl ak kominotè ki disponib pou nou (migran yo) mande sèvis ak oryantasyon:



Rezo sipò

Servicio Jesuita a Migrantes (SJM)

Telefòn: 5622838756

Adrès la se: Lord Cochrane 104, Santiago,
metro Moneda

Lendi jiska vandredi de 09:00 am a 01:00 pm.
www.sjmchile.org

Instituto Católico Chileno de Migración (INCAMI)

Telefòn: (562) 22226440

Adrès: Avenida Bustamante 180, Providencia

Lendi jiska vandredi de 09:00 a 12:30 hrs.
www.incami.cl

Corporación "Colectivo sin Fronteras"

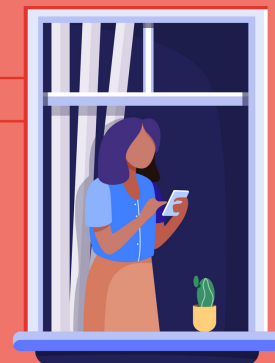
Telefòn: (562) 27325006

Adrès: Barnechea 320, Independencia
www.sinfronteraschile.cl

Fundación Fré

Telefòn: (+56) 964944037

Adrès: Agustinas 2510, Santiago
www.somosfre.cl



Otopwoteksyon (Pwoteje pwòp tèt ou)

Li enpòtan poun pwoteje pwòp tèt nou, men, kisa sa vle di pwoteje epi pwoteje tèt nou an pwatik? Se nan diferan dimansyon nou dwe wè kesyon pwoteje tèt nou, evalye resous nou gen disponib pou sa a. Diferan resous poun pwoteje tèt nou gen pou wè ak bagay sa yo:

Resous kòporèl ou fizik:

Gen pou wè ak mwayen nou genyen pou pwoteje kò nou, repoze, dòmi, fè espò ak aktivite fizik, epi pridan nan sa nap manje. Pandan pwosesis pandemi nap viv jounen jodia nou dwe pwoteje resous kòporèl nou yo paske li se premye resous ki afekte nan ka nou ta kontajye. Se pou sa li vreman enpòtan pou'n pwoteje kò nou ak nanm kolektivite kote nou ye a konsa nap ranfòse resous la ansanm ak kominote a.



Resous emosyonèl:

Gen pou wè ak kapasite nou genyen pou konnen kòman pou'n kontwol epi eksprime emosyon nou. Tankou tristès, raj, lajwa ak kalm. Nan moman difisil nou ye la, li enpòtan poun rekonèt kòman nou santi'nou, sa kap pase nou epi nou eksprime sa ak rès fanmi an, nan respè ak lanmou. Konsa nou kapab jwenn sipò nesesè de sila yo ki antoure nou.



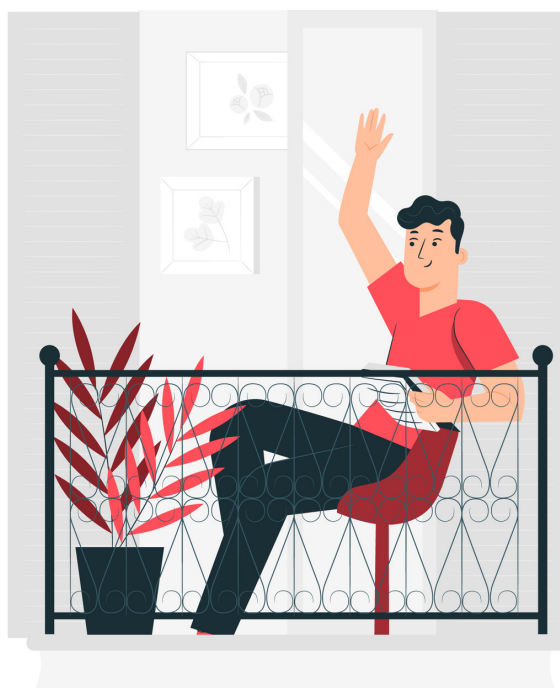
Resous konyitiv oubyen mantal:

Gen pou wè ak kòman nou pèsewa bagay yo ak kwayans nou. Menm jan ak fason nou jere enfòmasyon . Sa gen enpak sou desizyon nap pran ak kòman nap pwoteje pwòp tèt nou ak rès yo. Nan sityasyon nou ye jounen jodia, **li enpòtan pou nou pa konble tèt nou ak enfòmasyon, sitou enfòmasyon kap sikile nan medio kominikasyon ak red sosyal yo**. Li enpòtan pou nou mete yon limit, tankou etabli yon orè nan jounen an pou nou resewa epi revize sa kap pase, nou ka fè sa nan maten oubyen nan apremidi (nan sware).



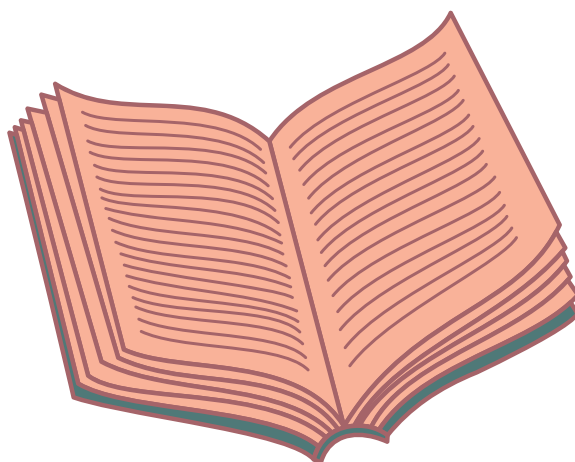
Resous sosyal:

Korespon ak rezo (gwoup) moun ou gen relasyon avèk yo, tankou sila yo ki pwòch oubyen sila yo ou konsidere tankou zanmi lwen ou. Sa gen relasyon ak rezon sipò nou wè avan an, li enpòtan poun rekonèt epi ranfòse relasyon ki fè nou bien, sa ki banm sipò yo ak sa yo ki ede nou.



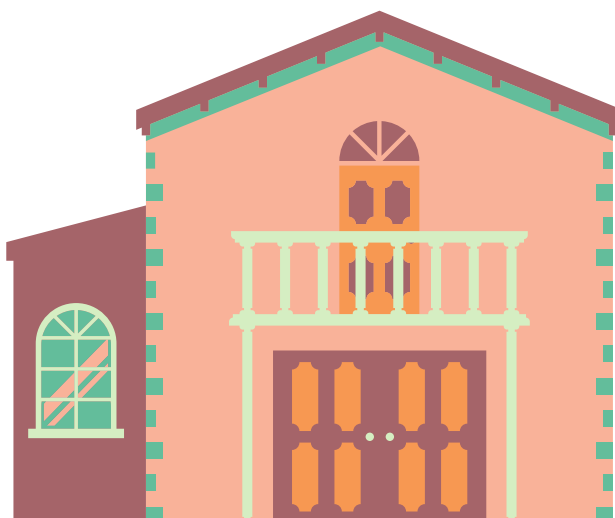
Resous kiltirèl:

Gen pou wè ak kwayans nou ak valè ki pèmèt nou pran desizyon epi reponn ak bezwen kotidyen nou de manye kreyativ e efikas. Sa gen relasyon tou ak nivo konesans nou, sa nou aprann, nivo edikasyon nou, aksè nou gen ak liv mete ak lòt byen kiltirèl tankou tit teknisyen, pwofesyonèl, akademik (Profesè nan nivo siperyè), bagay sa gen relasyon ak enpak sou fason nou wè mond nap viv ladann nan. Yon fason pou nou ranfòse resous sosyal la se konnen epi kenbe kontak ak agwoupasyon oubyen kolektiv tankou sa nou prezante avan an.



Resous ekonomik- materyèl:

Fè referans ak byen materyèl ki pèmèt nou pwoteje tè nou, tankou yon kote poun viv, ki gen yon tikote deyò pou nou pran refij, yon kabann pou'n dòmi, yon telefòn poun kenbe kontak , poun kominike.



Rekonesans, jerans ak ekspresyon emosyon yo.

Li enpòtan, poun konnen nan egzèsis pwoteje pwòp tèt nou ak fanmi nou, poun travay ak emosyon ki travèse nou. Eksperyans migre (Pati) kapab akonpnye ak diferan emosyon pandan pwosesis la, ki gen pou wè ak kite lavi nou te genyen epi avantire'n poun rekòmanse yon lòt vi nan yon peyi nou pa konnen. Emosyon sa yo ka soti depi nan lajwa, antouzyasm, kiryozi jiska tristès paske nou sonje fanmi an, nou pè, nou ensètitid ak raj. Li enpòtan pou nou pote atansyon ak emosyon nap eksperimente epi chèche mete nanm sou nou.



Nan kriz sanitè kap travèse mond la jounen jodia, nou ka prezante emosyon tankou tristès, angwas, pwewokipasyon, raj, met anplis nap viv nan yon peyi kote nou lwen fanmi'n ak zanmi'n. Emosyon sa yo, ka koz kèk kondwit lakay nou tankou ogmantasyon ou diminisyon nan alimantasyon, refizman sosyal o iritabilite, ogmantasyon nan konsomasyon tabak ak alkòl, alterasyon nan sonèy, finalman pwoblèm sa yo ka detòryore resous nou epi fè nou santi'n bouke (elas) ak lavia. Se pou sal i enpòtan poun retounen bay yon espas pou rekonèt emosyon nap viv yo, san nou pa bezwen karakterize si yo "byen ou mal" oubyen evite yo. Lè nou fin idanitifè yo, li enpòtan pou kominike sa ak nanm fanmi epi pataje sa avèk yo, pale sou sa nan lanmou ak respè poun chèche konnen kòman nou ka jwenn apwi nan pwosesis sa a. **Rekonèt emosyon kap travèse'n pèmèt nou jere yo poun pa santi nou sipase nou atrape ak yo, li pèmèt nou gen kondwit ki ede nou kiltive resous pozitiv.**

Chapit 2



**Pwoteje sante fizik ak sante emosyonèl
nan moman pandemi**

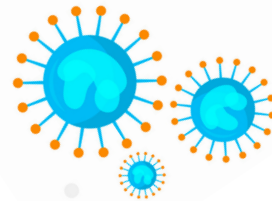
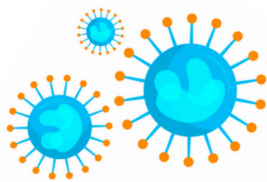
Chapit 2: Pwoteje sante fizik ak sante emosyonèl nan moman pandemi.

Aktyèlman nap viv yon pwosesis komplike ak kriz sanitè a kise pandemi viris yo rele SARS-COV-2 ki bay maladi yo rele KOVID 19 ki afekte tout mond la. **Migre (Pati) se yon pwosesis dimanik epi li konplike pou fanmi yo, li ka akonpanye ak santiman estrès ak pwewokipasyon.** Nan sityasyon kwiz nou ye la ak ensètitud ki antoure nou, santiman sa yo ka ogmante. Lòt bagay la, si nou apenn rive nan yon lòt peyi (peyi nou te reve a) sa ka rive nou pa konnen sistèm sante a ni ki kote poun ale si nou bezwen èd. Nan pati sa, nap pale sou kisa ki kowonaviris, ki pwenspal karakteristik li, pwensipal sento'n li, kòman pou'n preveni (evite) li epi kòman poun pwoteje sante fizik ak emosyonèl nou.



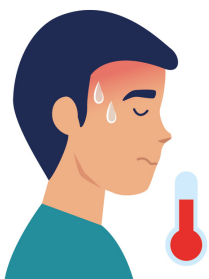
Kisa kowonaviris ou SARS-CoV-2 la ye??

SARS-CoV-2 se yon tip viris , ki nan fanmi viris yo konnen sou non kowonaviris, li bay yon maladi ki parèy ak grip kèk fwa li ka pwodwi anpil gravite tankou enfeksyon respiratwa elve sevè. Viris sa pwopaje apati de tigout kap soti nan bouch oubyen tisibstans ki rete sou sipèfisi, atrevè kontak moun genyen ak sila yo ki deja enfekte, atravè tigout ki soti nan nen oubyen nan bouch lè moun touse oubyen pale. Majorite fwa yo, li pwodwi yon gwo grip. Men anviron 20% ka nan yo pwodwi gwo maladi poulmonè (Newomoni) ki nesesite ospitalizasyon ak pwoteksyon entansiv. Ka espesyal sa yo, nou jwenn yo souvan kay tigranmoun sa vle di moun ki gen pliske 65 lane, moun ki gen maladi kwonik, sila yo ki obèz, sila ki asmatik ak sila yo tou ki gen maladi poulmonè.



Ki pwensipal sento'n maladi sa a?

Trè souvan kowonaviris la prezante sento'n tankou lafyèv (Tanperati 38° C), tous sèk ak fatig epi difikilte pou respire. Sento'n ki pa prezante souvan yo se doulè, malèz, kongesyon nazal (nen bouche), tèt fè mal, gòj fè mal, dyare, pèdi gou bouch epi paka pran sant anyen. Si ou gen yon nan sento'n sa yo e ou sispèk ou ta gen kowonaviris, ou ka kontakte "Salud responde" (Sante Reponn / Respons sante), se yon kanal ki bay enfòmasyon ak oryantasyon, li fonksyone 24 trè tan pandan jounen an, ou ka rele sou nimewo sa : **600 360 7777**.



Lafyèv



Tous sèk



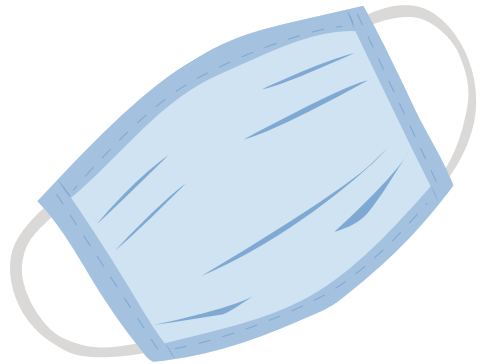
**Difikilte
pou
respire**

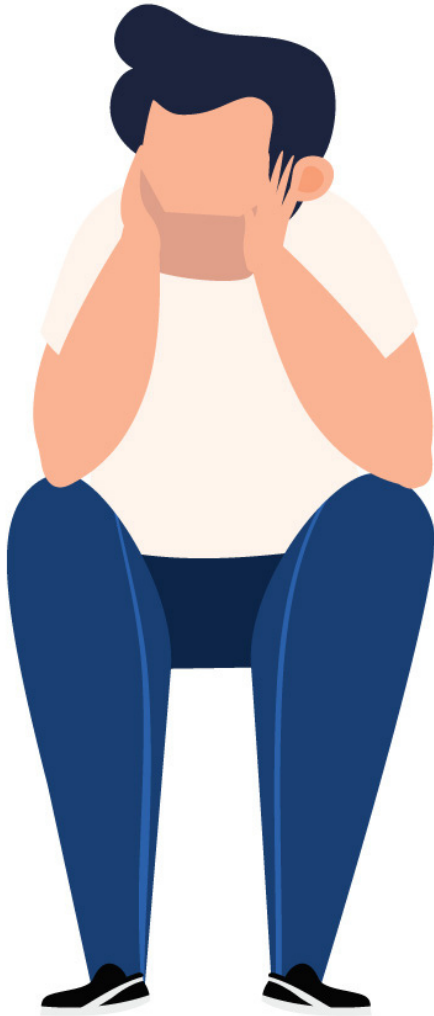


Tèt fè mal

Kòman nou ka evite kowonaviris?

Pou evite maladi poulmonè KOVID 19, ki pwodwi apati de Kowonaviris SARS-Cov-2 li enpòtan pou'n **lave men nou tanzantan** ak dlo epi savon oubyen itilize alkòl gèl pou trant segond pou pipiti. Tan sa egal ak 2 kouplè chante joye anivèsè. **Lè'n touse oubyen estène kouwi nen nou ak bouch nou ak yon twal oubyen yon papye, api elimine papye apre sa a, si 'n pa gen yon twal oubyen yon papye**, kouwi bouch nou ak kout bwa nou(kout ponyèt nou). Rete nan yon distans 2 met pou pipiti ak moun ki pap viv nan menm fwaye avèk nou, evite gen kontak ak moun ki teka gen kowonaviris, evite ale kote anpil moun frekante, epi li enpòtan anpil pou nou respekte karantèn nan. Lè li nesesè pou nou sòti, si nap itilize transpò piblik pou ale kote ki gen anpil moun tankou makèt, labank **pa bliye itilize kachnen epi kenbe pliske 1 mètr distans ak chak moun ki nan espas la.**





Kòman nou ka pwoteje sante mantal ak emosyonèl nan moman karantèn nan?

Nan sityasyon izolman ak distans fizik nou ye jounen jodía, mete anplis kriz sanitè a, **se nòmal pou nou eksprime emosyon nou ka kategorize tankou negatif**, ki soti nan ensètitud, tankou angwas , pè (perèz pou nou kontaje, kotaje kèk moun ki chè pou nou ak maladi a) Perèz pou yo ekskli nou, pou nou paka travay, nou paka pwoteje moun ki chè ak nou, tristès paske nou separe ak fanmi nou, zanmi nou, foustrasyon ak dekourajman, nou santi'n deraje, n'fache pou'n site sa yo sèlman. Nan kèk ka emosyon sa yo, ka fè nou chanje kondwit, tankou chanjeman nan alimantasyon, refizman sosyal, ogmantasyon nan konsomasyon tabak (finen), bwe alkòl ak pwoblèm sonèy. Se pou sa li enpòtan pou nou **rekonèt emosyon kap travèse'n yo epi pataje yo ak moun ki bò kote nou**, eksprime yo de manyè tranquil, respektye epi chèche apwi. Ansanm ak moun ki bò kote'n yo chèche dekouvwi ki pwatik nou ka kiltive pou rann resous nou yo pi pozitif.

Chèche gen anpil enfòmasyon (Eksè enfòmasyon) sou pandemi an ak kriz aktyèl la kap pote kèk santiman lakay nou tankou angwas oubyen pè, plis move nouvèl nap resewa konstaman sou maladi a. Mete anplis nou lwen fanmi nou, lwen peyi nou ka miltipliye angwas lakay nou, sa ka fè nou santi byenèt la chape nan men nou. Pou'n ka kontwole sistasyon sa a, li rekòmande poun chèche enfòmasyon nan sous ki konfyab (Tankou paj sit entènèt ministeryèl yo) resewa enfòmasyon an nan moman espesifik pandan jounen an yon fason ki bwèf. Evite pase tout jounen ap resewa enfòmasyon sèlman sou pandemi an.

Anplis, **li enpòtan** apre distan fizik **la pou'n rete an kontak ak fanmi'n, zanmi'n ak rezo sipò nou genyen, ak moun gen ki Chile yo menm jan ak sila yo ki nan peyi nou.** Konnen kòman yo ye, kòman yo ka sipòte nou, akonpanye nou nan distans nou ye a paske sa ap ede nou santi nou pi trankil. Se pou sa , nou ka itilize rezo sosyal, telefòn ak lòt mwayen pou nou ka rete an koneksyon ak moun ki se rezo konfyans nou.

Fè posib pou kenbe woutin nou te genyen tankou fanmi avan karantèn nan. Si se pa posib koz chanjeman dinamik ki fèt nan fanmi an, modifikasyon nan travay ak chanjman ki genyen nan lekòl jounen jodia. Òganize yon nouvo woutin, òdone tan yo ak espas yo an fonksyon de devwa nou gen pou ranpli. Sa ap ede nou diminye angwas ak ensètitid pote lakay nou. An menm tan, li enpòtan pou nou diferansye jou nan semenm ak fen semenn nan, jou pou nou repoze korektman epi pataje jou sa ak fanmi nou.



Kouman nou ka pwoteje sante emosyonèl ak byenèt tifi, ti gason (timoun) ak adolesan pandan pandemi sa a?

Li enpòtan pou nou konprann, timoun yo tou afekte ak kesyon yo fèmen andan kay la epi nou ka obsève chanjman enpòtan ki fè nan woutin kotidyen yo. Pwobableman yo ka gen kesyon ak enkyetid sou sa kap pase a. Li rekòmande pou nou pale avèk yo, bay yo yon eksplikasyon ki senp epi kalme yo. **Li enpòtan pou nou evite ekspoze yo sou nouvel oubyen rezo sosyal**, paske enfòmasyon kap sikile yo pa fèt pou yo. **Timoun yo ka eksprime angwas, pè, raj oubyen pèn, li enpòtan pou nou envite yo di sa kap pase yo epi rekonèt emosyon sa yo paske timoun yo apenn ap aprann konnen kòman pou yo jere emosyon sa yo.** Fòk nou gen pasyans nan pwosesis aprantisaj sa, fok nou konsidere yo ka prezante sin iritasyon (tankou fè degoutan, moutre yo anraje) difikilte pou yo dòmi, perèz pou yo rete pou konte yo, petèt yo bezwen yon meyè atansyon ke abityèl. Akeyi yo avèk atansyon ak afeksyon, akonpanye yo epi reponn ak bezwen yo.



Malgre distans sa a, kenbe kontak ak moun ki chè ak nou ak fanmi nou kite nan peyi kote nou soti a, envite timoun yo patisipe nan apèlvideyo ak mesaj nap voye yo, lè nou fè yo patisipe epi pataje moman sa yo ak yo, sa ap fè yo santi yo chè pou nou, yo gen moun ki akonpanye yo. **Li enpòtan pou'n chèche kenbe woutin nou ak aktivite kodyèn nou,** sa ap fè yo santi yo asire.

Chèche fè aktivite aksanm avèk yo, nou ka etabli yon orè pou nou fè aktivite ansanm chak jou, tankou jwe, fè devwa epi pale de pwojè. Konsa tou , li rekòmande pou nou planifye fè aktivite relaksan avan nou dòmi, tankou li yon kont, pou timoun yo ka idantifye lè pou yo dòmi , bese entansite jwèt la jis pou nou ka rive nan yon meyè eta de relaksasyon. Si nan moman timoun yo separa ak paran yo, kididonk paran yo pa bò kote yo, li enpòtan poun kenbe kontak pèmanan avèk yo, atravè telefòn, rezo sosyal. Sa ap bay timoun yo ak paran yo sekirite ak trankilite.



Nan ka adolesan yo. Li enpòtan pou nou mande yo kòman yo ap viv pwosesis sa, ki emosyon kap travèse yo epi valide emosyon yo ak opinyon nan respè. Li enpòtan pou nou envite yo eksprime emosyon yo. **Li rekòmande pou'n envite yo pale sou sa kap pase yo, reponn doute ak enkyetid yo, ede yo diferansye sous enfòmasyon yo pou yo ka rive konnen mit k rimè kap sikile sou rezo sosyal yo, tankou fo nouvell.** Li konseye poun motive yo kenbe woutin yo ak aktivite kotidyèn yo epi kontinye fè aktivite yo renmen, sa ki fè yo santi yo bien. **Li enpòtan pou nou ankouraje yo kenbe kontak ak zanmi yo genyen tankou sa ki Chili ak sila yo ki nan peyi yo soti a.** Paske la vi sosyal la jwe yon wòl trè enpòtan pou yo. Li rekòmande poun envite yo patisipe nan travay domestik yo, sa ap ba fè yo santi yo apatyen ak fanmi an epi yo gen itilite nan fwaye a , kòmanse ak travay ki senp nan kay, sa ki fè yo plezi.

Chapit 3



**Aksè ak itilizasyon sitèm sante a
pandan pandemi an**

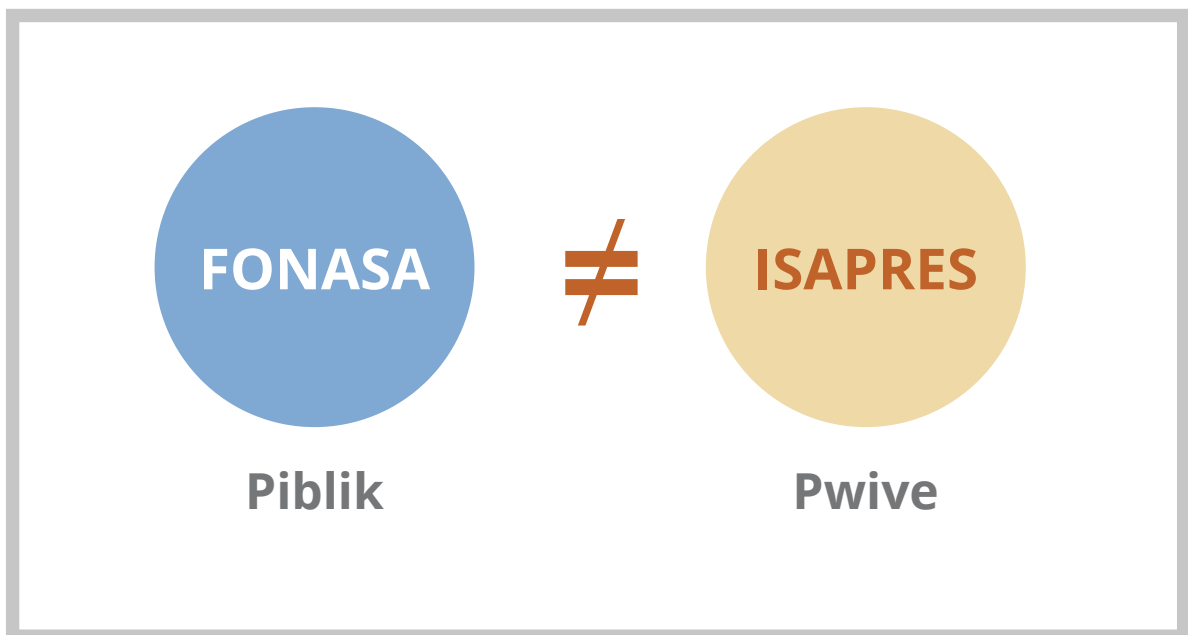
Lè yon moun kite peyi li pou li ale nan yon nouvo peyi pou li al chèche atansyon sante sa ka pwovoke yon sityasyon konplike, paske nou pa konn ki kote pou nou ale si nou gen yon pwoblèm, nou pa menm konnen ak kisa nou gen aksè. Abityèlman, migran yo pa konnen sistèm sante peyi yo rive a, sa ka rive peyi a gen yon fòm òganizasyon ak sèvis ki diferan ak peyi pa yo. Atansyon pou pwoteje sante se youn nan dwa inivèsèl moun genyen, tout peyi dwe garantize dwa sa ak tout moun kap viv ladann. **Tout moun ki abite Chili gen aksè ak sante, fòm fè konnen valè dwa fondamantal sa a.** Li enpòtan pou nou konnen sistèm sante a, konnen kòman nou ka gen aksè avèk li lè nou bezwen. Nan sityasyon kriz sanitè nou ye jounen jodia, li enpòtan nou konnen ki kote pou nou ale oubyen ki moun pou nou kontakte sizanka nou ta gen yon moun nan fanmi nou ki malad epi ki gen kowonaviris.



Kòman yo finansye sistèm sante a Chili?

Chili gen yon **sistèm sante miks**, sa vle di yo finansye yon sistèm sante piblik ak youn ki pwive. Pou ka gen aksè avèk sistèm sante a, li nesesè pou inskri nan yon sekite sante oubyen yon pwevizyon sante nan youn nan sistèm sa yo, ou gen pou bay yon sipò de 7% nan salè ou. Sekirite sante piblik Chili a rele **FONASA** (Fon Nasyonal Pou Sante), li divize an ran (gwoup) selon salè moun nan ap touche, klasman sa fèt depi nan moun ki pa gen salè. FONASA se yon fon solidè, kote ou bay yon sipò epi ak lajan sa yo ede sila yo kip a gen mwayen pou peye yon sekirite sante. Sekirite sante pwive a rele **ISAPRE** (Instituciones de Salud Previsional / Enstitisyon Sante pwevizyonèl) epi li finansye atravè 7% nan salè moun nan touche chak mwa ak itilizasyon sekirite konplemantè sante.

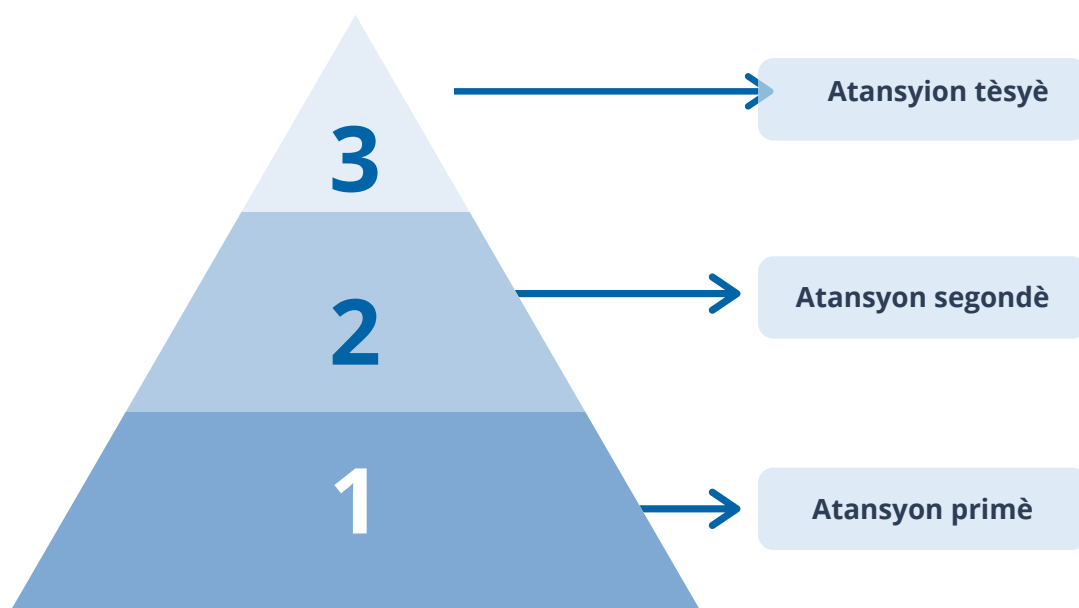
Sistèm sante Chili



Kòman yo òganize sitèm sante piblik la?

Yo òganize sistèm sante piblik la atravè nivo atansyon epi sa depan de konpleksite ki genyen nan pwoblèm sante yo gen pou yo rezoud.

Nivo atansyon primè: Sa enfòke ak sante **prevantiv** epi rezoud **pwoblèm sante ki pa konplike**, sa se pòt pou antre nan sistèm sante a. Nan nivo sa a, ou jwenn Sant Sante Familyal yo (yo rele CESFAM), anpil moun konnen sou non “Consultorio” (An Ayiti yo rele yo Sant Sante), Sant Kominotè Sante Mantal yo (COSAM), sèvis atansyon primè pou ijans (SAPU) se pou ka ijans ki pa twò konplike. Atansyon yo bay nan nivo sa se ambilatwa ak pwoblèm yo ka rezoud byen rapid.



Nivo atansyon segondè: Gen pou wè ak **pwoblèm sante ki pa twò konplike epi ki nesesite evalyasyon yon espasyalis**. Jeneralman atansyon sante nan nivo sa nesesite yon entèkonsiltasyon oubyen derivasyon yon medsen ki travay nan atansyon primè kote li mande pou yon espesyalis evalye ka a. Nan nivo sa gen Sant Referans Sante (CRS/ SRS) ak Sant Dyagnostik Terappetik (CDT). Yo bay atansyon ak sityasyon ki genyen yon meyè konplikasyon, yo ka nesesite egzamen limaj ki pi konplike, yo ka bezwen fè entèvansyon tankou chiriji, sa ka fèt nan yon modalite ambilatwa (byen rapid) oubyen li bezwen yon senp opitalizasyon.

Nivo atansyon tèsyè: Sa gen pou wè ak atansyon sante ki rezoud pwoblèm ki pi konplike. Nan ka sa yo nou jwenn lopital piblik ak klinik pwive yo, kote yo reyalize ospitalizasyon pou maladi oubyen aksidan, evalyasyon pou ka ki pi konplike yo tankou gwo chiriji, atansyon pou akouchman, ak anpil lòt ankò. **Nan ka gen yon aksidan oubyen yon ijans ki mete lavi yon moun an deranje, se kote sa nou dwe ale.** Majorite atansyon nan nivo sa nesesite derivasyon yon medsen ki ap travay nan nivo sante primè, ou pap bezwen derivasyon amwens ke sa gen pou wè ak yon ijans vital.

Kòman mwen ka aksede avèk sistèm sante a selon sityasyon migratwa'm?

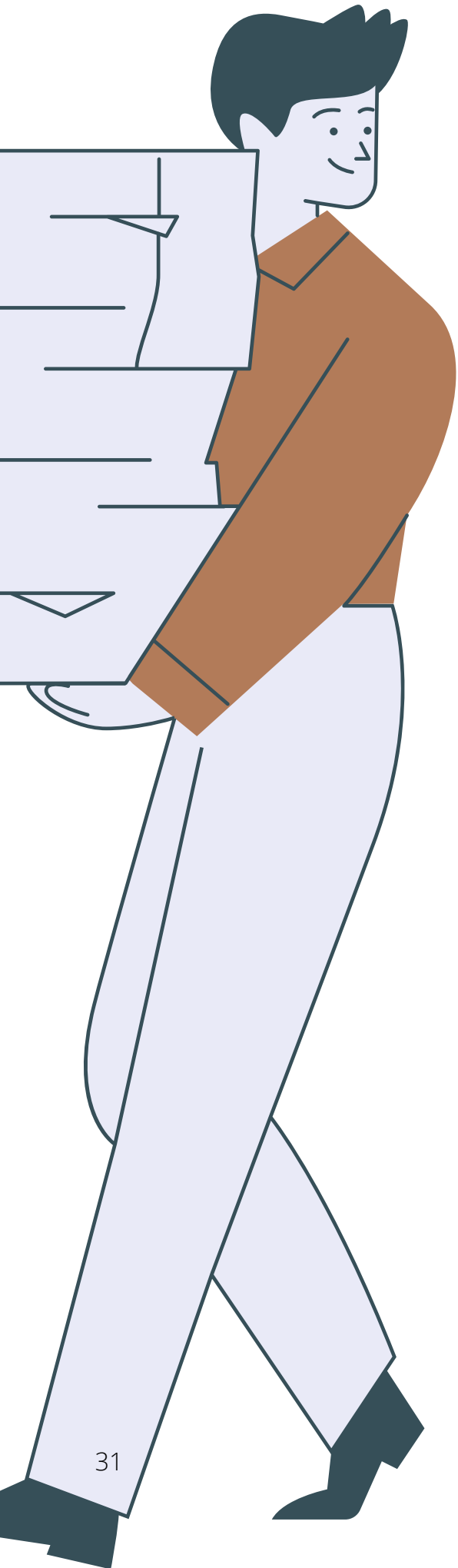
Gen aksè avèk lasante se youn nan dwa moun genyen, se pou sa li se yon garanti pou tout moun. Migran entènasyonal yo gen dwa pou jwenn swen sante san yo pa bezwen konsidere kondisyon migratwa yo. Li enpòtan pou nou konn sistèm sante peyi nou ye a, avan menm nou gen yon pwoblèm sante oubyen yon ijans, konsa nap konnen ki kote pou nou ale byen rapid lè nou gen nesesite sa a. Nan kriz nou ye jounen jodia, li enpòtan pou nou konsidere si nou menm oubyen yon moun nan fanmi nou pwezante sento'n maladi a, li ka apwoche li ak sèvis atansyon ijans prime pou li mande atansyon epi yo dwe ba li atansyon li merite.



Kòman mwen ka aksede avèk sistèm sante a, si dokiman mwen yo pa ajou?

Migran entènasyonal ki nan sityasyon iregilye oubyen sila yo ki pa gen dokimantasyon yo ajou (Sa vle di sila yo ki gen Kanè/ Viza tanporè ou kanè rezidans definitiv ki ekspire) **epi ki pa gen mwayen, kapab aksede ak sistèm sante piblik la.** Pou yo fè sa a, yo dwe ale nan Sant Sante Familyal ki tou pre lakay yo (Sa yo rele CESFAM oubyen Consultorio nan peyi Chile). Lè yo pwal yo dwe mache ak paspò yo epi yon dokiman ki akredite yo ap viv nan komin nan. Dokiman sa kapab yon papye yo pepye dlo oubyen kouran. Konsa tou yo ka pote sètifika rezidans (Certificado de residencia) yo ap mande dokiman sa nan “Junta de vecinos” ki tou pre lakay yo). Lè yo rive nan sant a, yo pwal nan biwo ki make SOME ki vle di Sèvis Oryantasyon Estadistik Medsen, se nan biwo sa a yap mande lè pou yo ka chita pale ak asistan sosyal oubyen “Calificador de Derecho” pou yo ka enskri nan sekirite sante piblik la kise FONASA, yo ap mete yo nan gwoup A (Moun ki nan gwoup sa pa peye pou atansyon yo jwenn nan sèvis piblik yo. “SÈVIS GRATIS”). Se pou sa a, lè moun nan rive kote “Calificador de Derecho” lap ranpli yon fòmilè pou li deklare li pa gen mwayen, lap ekri adrès kay li, telefòn li, epi lap siyen. “Calificador de Derecho” ap voye enfòmasyon sa yo bay FONASA epi apre 48 trè tan oubyen apre 7 jou, sa depan de ki lokalite moun nan ye, moun nan ka pase pran yon nimewo pwovizwa pou sante (Se sa moun yo rele Wout pwovizwa a) nimewo sa pèmèt ou gen aksè ak tout sèvis sante ou gen bezwen ki nan sistèm sante piblik la.





Kòman mwen ka aksede avèk sistèm sante a, si mwen nan sityasyon regilye, mwen gen pèmisyon pou travay oubyen mwen gen kontra travay?

Migran entènasyonal ki nan sityasyon regilye, sa vle di sila yo ki gen RUT ou viza tanporè/ rezidans definitiv ki pa ekspire, sila yo kap travay, moun ki pèmisyon pou travay ak sila yo ki gen kontra travay, **kapab chwazi si yo vle kotize nan sistèm sante piblik oubyen pwive**, yap bay 7% nan salè yap touche chak mwa pou sante. Si moun nan ap travay ak kontra, se patron an oubyen antrepwizn lap travay la kap fè demach la. Si ou chwazi enskri nan sistèm sante piblik (FONASA) ou dwe peye 7% nan salè ou epi yap fè ou konnen nan ki gwoup ou ye(A,B,C ou D) sa depan de konbyen salè wap touche. Si ou deside enskri nan sistèm sante pwive (ISAPRE) wap bay 7% nan salè plis yon valè adisyonèl an fonksyon de plan ou chwazi a. Pou ou enskri nan youn nan sekirite sante sa yo, ou ka fè sa sou entènèt oubyen ale dirèkteman nan biwo (FONASA oubyen ISAPRE) ak kanè ou, viza epi kontra travay ou. Si ou gen yon viza tanporè oubyen viza travay ak kontra, se dokiman sa ou dwe pote yo pou ou ka fè enskripsyon epi reyalize premye payiman AFP (Administratè Fon Pansyon).

Kòman mwen ka aksede ak sistèm sante a si mwen gen ijans medikal epi mwen pa gen sekite sante?

Nan ka gen yon sityasyon ijans sante oubyen moun nan pwezante sento'n ki ta sanble ak kowonaviris, moun nan ka ale nan Sèvis Atansyon Piblik pou Ijans (ki se SAPU) oubyen Lopital ki pi pre ak kote moun nan ye a. Yo pa bezwen konnen sityasyon migratwa moun nan, ni konnen si li genyen oubyen li pa genyen sekirite sante. Tout migran entènasyonal timoun tankou granmoun tout gen dwa avèk atansyon sante.



Si'm sispek mwen gen kowonaviris oubyen mwen gen kèk dout sou ki kote poum mande enfòmasyon. ki kote epi ak kiyès mwen ka kominike?

Nan ka sispè kowonaris oubyen ou gen kèk dout sou sèvis ki nan sistèm sante a , ou ka rele nan yon sèvis telefonik ki rele "Salud Responde" (Sante reponn/ Repons Sante), kote moun ka poze kesyon sou dout yo genyen epi jwenn oryantasyon nan men moun ki espesyalize pou bay enfòmasyon . Sèvis sa fonksyone 24 trè tan pandan jounen an. Ou pa peye pou apèl la, se yon apèl gratis. Nimewo telefòn "Salud Responde" (Sante Reponn) nan se: **600 360 7777.**

Bibliografía

- Arzobispado de Santiago Departamento de Movilidad Humana (2020) Redes de Apoyo a Migrantes. Folleto difusión redes de apoyo. Recuperado de: https://www.iglesiadesantiago.cl/arzobispado/site/docs/20190819/20190819180250/afiche_2019_def.pdf
- Berrecil, V., Reyes, J., Annik, M. (2011) Sistema de salud de Chile. *Salud pública Mex*, 53(2), 132-143.
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile (2016) Decreto número 67 [Internet] Recuperado el 20 del 07 2020 de: <https://www.leychile.cl/Navegar?idNorma=1088253>
- Cabieses B, Bernaldes M, McIntyre AM. (2017). La migración internacional como determinante social de la salud: miradas y propuestas para políticas públicas. Santiago: Universidad del Desarrollo.
- Gattini, C., Alvarez, J. (2011) La salud en Chile 2010. Panorama de la situación de salud y del sistema de salud en Chile. Organización Panamericana de la salud. Santiago de Chile, 522 pages.
- Lazarus, R. S. (2000). Estrés y emoción: Manejo e implicaciones en nuestra salud. Desclee de Brouwer.
- Ministerio de Salud (2020) Guía práctica de bienestar emocional: Cuarentena en tiempos de COVID-19. Ministerios de Salud, Gobierno de Chile. Plan de acción coronavirus.
- Ministerio de Salud (2019) [Internet] Salud del Inmigrante. Información para migrantes la salud la hacemos todos [Recuperado el 20 del 07 2020] Recuperado de: <https://www.minsal.cl/salud-del-inmigrante/>
- Ojeda, N. (2009) Reflexiones acerca de las familias transfronterizas y las familias transnacionales entre México y Estados unidos. *Frontera Norte*, 21(42), 7-30.
- Organización Mundial de la Salud (2020) Nuevo Coronavirus [Internet] Organización Panamericana de la salud [Recuperado el 20 de junio 2020] Recuperado de: <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>