



GID APS • POU OUT

Travèrse lo gro tan

Sink jès senp pou fé si le pansé nwar i pran tro plas

In gid Assosiasyon Prévansyon Swisid — La Rényon

Ékout gratui, 24/24 — 0800 62 01 62

Si ou lé pé lir sa gid la, kapab i annan kékchoz ki red pou ou aster. Sak ou senti la, li vré, é sa i vé pa dir out sityasyon i annan pwin d'sorti. Le pansé pou touy out lékor, sé in siyn in soufrans for — pa in fatalité. Zot i pé kalmé, sirtou si ou pa tousel avèk zot.

① Sink jès pou fé aster

- Dir li a in moun, avèk out vwa. In kamarad, in gran moun ou fé konfyans, ou byin apèl 0800 62 01 62 (APS La Rényon). Kan ou koz, la pressyon i désann in tibri.
- Mèt distans ant out lékor épi tousala ki pé fé ou mal (médikaman, zafèr). Dmann in moun gard li pou out, lo tan i amelyor.
- Pa reste tousel sa swar la. Al kaz in kamarad, envit in moun, ou byin apèl in liñ ékout pou tienbo la nwit.
- Bouzé out lékor 5 minit. Marse, doush frèt, respir dousman (4 second antré, 6 second sorti) : sa i règl pa tout, mé sa i édé kriz la désann.
- Fé in randevou dann 24 zèr. In apèl, in kafé avèk in kamarad, in randevou docteur. Kan ou koné ou annan kékchoz apré, sa i édé tienbo.

② Sak i bon konèt lo kriz swisidèr

In kriz i for, mé li pa pou tout tan. Li i mont é li i désann kom la vag lanmèr. Tienbo 10 minit ankor, sa i pé déza sanz sanz lo vag la.

Sa pa in feblès. Soufrans dann tèt i gèri, kom in antors ou in fièv — fodrait jis lékip apwoprié.

③ Si ou pa koné koman koz ali

- « Mi lé pa byin, mi annan pansé nwar dopi kékzour. »
- « Mi pense mi bézwin d'ed, mi koné pa par kot komansé. »
- Ou pé osi anvoy sa mésaz la : « Es ou pé apél amwin, mi bézwin koz. »

Numéro pou konèt

An ka danjé vital imédiat

15 (SAMU) · 18 (Pompyé) · 112 (numéro irzans éropéen)

APS — Assosiasyon Prévansyon Swisid La Rényon

0800 62 01 62 — ékout gratui, 24/24 é 7/7, par ékoutan bénévol formé.

3114 — Numéro nasyonal prévansyon swisid

Gratui, konfidansiel, 24/24 7/7. Pou moun dann kriz, so lantourage, ou profésionèl.

Kozé Jeunes (12-25 an)

0801 901 974 — Liñ ékout é oriyantasyon pou zado é zenn adilt La Rényon.