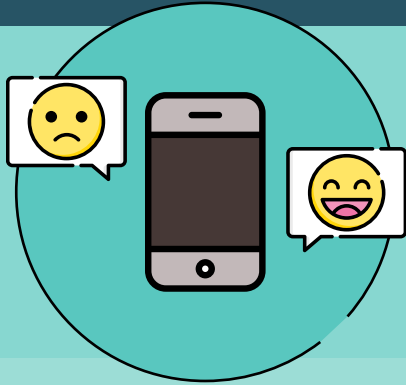


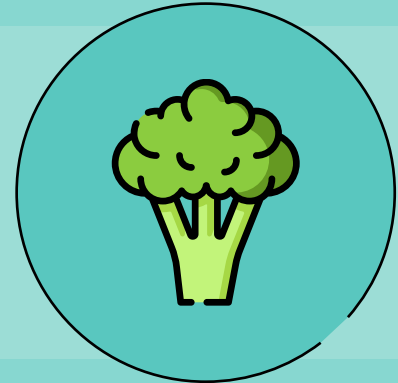
Comment gérer son stress durant l'épidémie de COVID-19



Il est normal de se sentir triste, stressé, confus, effrayé ou colérique durant une crise.

Parlez à des personnes de confiance peut vous aider.
Contactez vos amis ou votre famille.

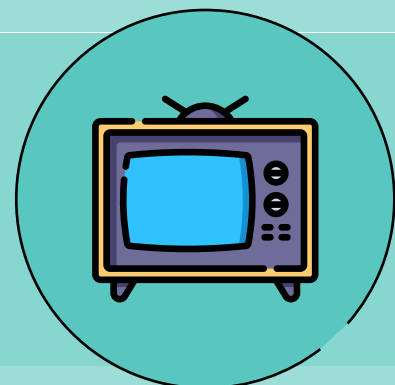
Si vous devez rester à la maison, garder un mode de vie sain - avec de bonnes habitudes alimentaires, de sommeil, des exercices et une vie sociale avec les personnes que vous appréciez à la maison et par email ou par téléphone avec vos amis et les autres membres de votre famille.



N'utilisez pas de drogues, d'alcool et ne fumez pas pour gérer vos émotions.

Si vous vous sentez dépassé, parlez à un professionnel de la santé ou à un conseiller. Prévoyez où aller si vous venez à avoir besoin d'aide pour des problèmes physiques ou mentaux.

Réunissez des faits. Récupérez des informations qui vont vous permettre de déterminer précisément le risque en vue de prendre des précautions raisonnables. Trouver des sources fiables telles que le site web de l'OMS, ou celui de votre agence sanitaire locale.



Limitez votre niveau de stress et d'agitation en diminuant le temps que vous et votre famille passez à écouter ou à regarder les reportages des média que vous pouvez percevoir comme étant énervants.

Pratiquez des activités qui vous ont précédemment aidé à surmonter des moments difficiles de votre vie et utilisez-les afin de gérer vos émotions durant les moments difficiles de l'épidémie.

