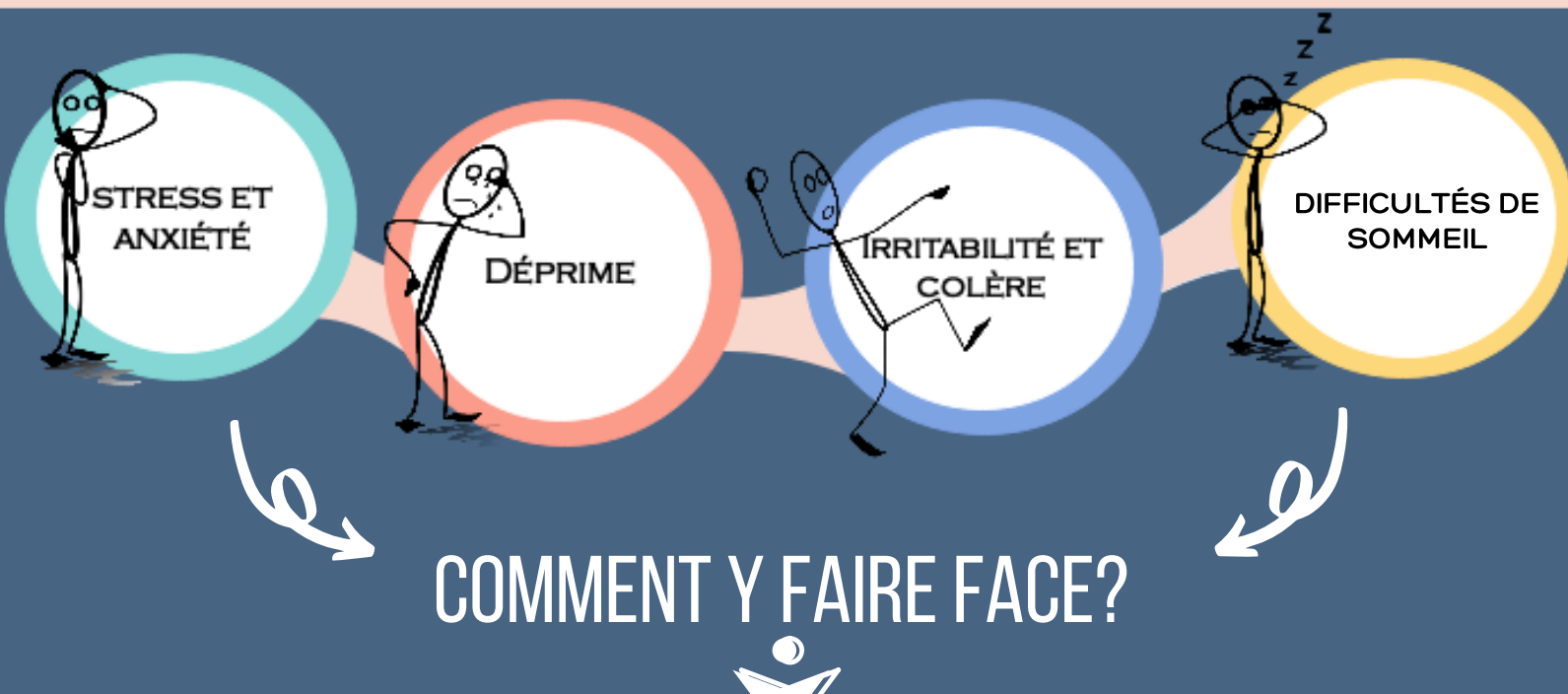


COVID-19 RÉACTIONS POSSIBLES

ET NORMALES !



PRENDRE SOIN DE SOI



SE CHANGER LES IDÉES

Trouver une façon de s'occuper pour éviter de passer des heures à s'inquiéter (par.ex. participer à une activité, jouer à un jeu)



RESTER EN CONTACT

Appeler vos proches ou demander à faire un appel vidéo. Parler avec votre personne de référence et aux professionnels de la santé présents pour vous.



FAIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Faire 30 minutes d'activité physique par jour aide à mieux réguler les émotions et à diminuer le stress.



AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL

Il est important de maintenir de bonnes habitudes de sommeil. Assurez-vous de dormir entre sept et neuf heures par jour !