

CORONAVIRUS: COMMENT L'AFFRONTER

Conseils et suggestions aux personnes âgées et aux patients à risque

Gardez vos habitudes autant que possible. "Faire" apaise les tensions: continuez à cuisiner si vous aimez cuisiner, faites de petites tâches, lisez un bon livre, prenez soin de la maison ou de la voiture.

Reposez-vous adéquatement: les activités relaxantes du soir peuvent vous aider à trouver la sérénité pour et le sommeil.

Discutez et passez du temps avec votre famille et vos amis. On peut communiquer de différentes manières. Demandez à ceux qui savent comment faire des appels vidéo ou comment utiliser WhatsApp.

Mangez de la manière la plus régulière et la plus saine possible.

Parlez des problèmes avec une personne de confiance. Choisissez les personnes avec lesquelles vous pouvez avoir une discussion positive. Les émotions positives aident!

Activité physique: faire quelques exercices simples à la maison (p.ex.: le vélo d'appartement) peut vous aider à rester en forme.

Conseils

Éteignez la télé, la radio et internet. Choisissez un seul moment par jour, loin du repos nocturne, pour vous informer par le canal que vous souhaitez.

N'oubliez pas de parler d'autre chose. Racontez à vos petits-enfants votre enfance, comment on passait du temps sans tablettes, jeux électroniques et Internet.

Suivez les règles d'hygiène édictées par l'Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP).

Suggestions

Avoir peur est normal. C'est la peur qui vous amène à suivre les indications données par les médecins, comme de ne pas sortir et de vous isoler, c'est une peur protectrice: ÉCOUTEZ-LÀ.

Si vous allez bien et que vous faites le nécessaire pour vous sentir bien, tout le monde autour de vous sera également soulagé.

Ces jours-ci, vous pouvez vous sentir isolé, abandonné, ressentir de la solitude, de l'irritabilité ou de la confusion, de l'anxiété et des pensées récurrentes. Ces réactions sont la façon dont votre cerveau réagit au stress.

On vous demande de rester à la maison pour vous aider et pour aider d'autres personnes. Suivez les instructions vous permet d'aider non seulement vos connaissances, amis et parents, mais également tous les intervenants et sauveteurs qui travaillent pour ceux qui ont le plus besoin d'aide.

L'information est importante, mieux vaut consulter uniquement les sources officielles: Hotlines cantonales, AlertSwiss, Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP).