

CORONAVIRUS: COMMENT L'AFFRONTER

Conseils et suggestions pour personnes âgées et patients à risque

Garde tes habitudes autant que possible. "Faire" apaise les tensions: continue à cuisiner si tu aimes cuisiner, fais de petites tâches, lis un bon livre, prends soin de la maison ou de la voiture.

Repose-toi adéquatement: les activités relaxantes du soir peuvent t'aider à trouver la sérénité pour le sommeil.

Parle et passe du temps avec ta famille et tes amis. On peut également communiquer de différentes manières. Fais-toi expliquer par ceux qui savent déjà comment faire des appels vidéo ou comment utiliser WhatsApp.

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

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

Parle des problèmes avec une personne de confiance. Choisisse les personnes avec lesquelles tu as une confrontation positive. Les émotions positives aident!

Éteigne la télé, la radio et internet. Choisisse un seul moment par jour, loin du repos nocturne, pour t'informer ainsi que le canal par lequel tu souhaites le faire.

N'oublie pas de parler d'autre chose. Raconte à tes petits-enfants de ton enfance, comment on passait du temps sans tablettes, jeux électroniques et Internet.

SUGGESTIONS

Aver paura è normale. La paura che ti porta a seguire le indicazioni che ti vengono date dai medici, come non uscire e isolarti, è una paura protettiva: ASCOLTALA.

In questi giorni potresti sentirti isolato o abbandonato, avvertire solitudine, irritabilità o confusione, ansia e pensieri ricorrenti. Queste reazioni sono il modo attraverso cui la tua mente sta reagendo allo stress.

Stare in casa ti viene richiesto come contributo per aiutarti e per aiutare. Seguire le indicazioni in maniera precisa ti permette di aiutare non solo conoscenti, amici e parenti, ma anche tutti gli operatori e i soccorritori che stanno lavorando per chi ha maggiori bisogni di assistenza.

Segui le norme igieniche consigliate dal Ministero della Salute.

L'informazione è importante, meglio consultare solo fonti istituzionali: Ministero della Salute, Istituto Superiore di Sanità e ATS Bergamo.

Se tu stai bene e continui a stare bene anche tutti quelli intorno a te saranno sollevati.

CONSEILS

