

Feuillet d'information pour les usagers

Promouvoir le sentiment de sécurité

« La prévention est le seul moyen pour vous protéger et protéger les autres » (Guide *autosoins*, Gouvernement du Québec, 2020), les mesures d'hygiène telles que le **lavage des mains (faire mousser pendant 20 sec.)** et la distanciation sociale sont de bonnes stratégies pour y parvenir. Se laver les mains à l'entrée et la sortie des lieux publics ou fréquentés par d'autres personnes peut aussi réduire vos risques. Vous pouvez même laver les objets échangés!



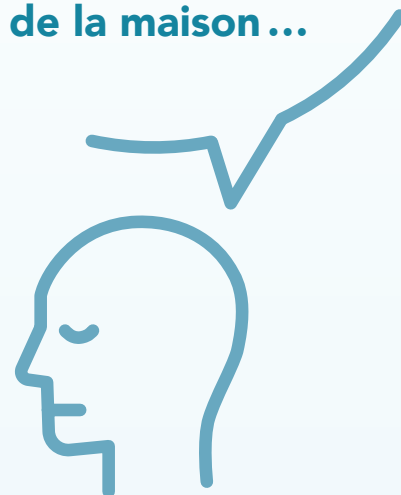
Beaucoup d'information circulent, bonnes et moins bonnes. **Choisissez des sources fiables d'information.** Vous pouvez éviter les sources d'information trop sensationnalistes (voir le *Guide autosoins*, éd. Révisée du Gouvernement du Québec, 2020).



J'ai peur de développer l'infection...

Je suis fatiguée d'entendre parler
de la COVID-19...

J'ai peur de sortir de la maison...



S'apaiser

Vous vivez des émotions et c'est normal!

- Les médias couvrent le sujet de façon constante et continue. **Limitez votre exposition médiatique**, particulièrement si cela vous rend plus stressé.
- Rétablissez une **routine** de vie, même si elle est temporaire : heure de lever, repas réguliers, exercices, activités ménagères, heure du coucher... Planifiez des échanges avec vos proches dans votre routine par téléphone ou vidéo.
- Vous connaissez ce qui vous détend. Prévoyez une **activité plaisante**, de divertissement ou de loisir : prendre un bain, écouter de la musique, danser, jouer, faire de l'exercice, ...



Pandémie COVID-19

Source : collaboration CIUSSS-CRMUSC et CHUM
30 mars 2020



Socialiser et maintenir les liens

Parler à quelqu'un à tous les jours, profitez de cette période particulière pour contacter des proches, prendre des nouvelles d'eux, de vos voisins ou de votre parenté éloignée, ...

Si vous êtes une personne seule, demandez de l'aide aux voisins, aux professionnels de santé qui vous connaissent, aux organismes communautaires de votre quartier, ou communiquez avec les **lignes d'aide** comme le 211 ou le 811.



À travers cette grande crise, observez les moments réconfortants et les changements positifs que vous vivez.

Il y aura une fin à cette pandémie !

Vous pouvez contacter le service Info-Social 811 si vous vivez: du stress, de l'anxiété, de la déprime ou des répercussions sociales de la COVID-19.

Des professionnels vous offriront de l'aide psychosociale, vous partageront de l'information et des conseils selon vos besoins.

Soutenir le sentiment d'efficacité

- Exprimez vos besoins à vos proches, demandez de l'aide.
- Trouvez une solution aux problèmes rencontrés, un à la fois.
- N'oubliez pas, vous participez à un effort collectif pour le bien-être de tous.

