

## RESTER INFORMÉ

**C'est essentiel de se tenir informé dans la situation actuelle afin de pouvoir suivre les bonnes consignes au bon moment. Trop d'informations, ça peut tout de même nous rendre nerveux.**

### Mollo sur les réseaux sociaux

- Lisez seulement les publications gouvernementales. Ce qui se passe dans les autres pays ne s'applique pas nécessairement ici.
- Consultez les sources fiables comme : Québec.ca ou SantéMontréal.ca/coronavirus.
- Assurez-vous que la publication est à jour puisque la situation évolue tous les jours.
- Ne partagez pas n'importe quoi sur les réseaux sociaux. Les mauvaises informations peuvent avoir des effets dangereux et nuire aux efforts de tous.

### Bien utiliser les réseaux sociaux

- Utilisez-les pour garder contact avec la famille, les amis, les voisins.
- Partagez vos trucs et astuces pour occuper les enfants, pour travailler de la maison, vos suggestions de séries, de vidéos.
- Regardez des vidéos qui vous feront sourire. C'est important de rire.
- Suivez les groupes de votre quartier ou ceux qui apportent des solutions ou qui visent l'entraide.

### Se protéger du surplus d'info

- N'écoutez pas les chaînes d'information en continue, à longueur de journée.
- Choisissez un moment précis durant la journée pour vous renseigner. Ce pourrait être les nouvelles du midi à la télévision, par exemple.
- Si vous avez peur de manquer les informations importantes, demandez à quelqu'un de vous informer s'il y a une urgence.



# S'ADAPTER AUX MESURES CONTRE LA COVID-19

## LA DISTANCIATION SOCIALE, UNE SITUATION À APPRIVOISER ...

Nous traversons tous une période où on doit garder une distance entre les personnes et rester chez-soi, c'est ce que l'on appelle la **distanciation sociale**. Cette distance physique est nécessaire pour sauver des vies et pouvoir soigner les personnes qui seront malades. C'est un gros changement pour la plupart d'entre nous. Il est donc important de faire attention à soi et aux autres. Même si on est loin physiquement, il faut se connecter les uns aux autres et s'entraider.

Restez positif: chaque action que vous faites est importante, que ce soit rester à la maison, distraire vos enfants, prendre des nouvelles de vos proches. Nous devons respecter les consignes de santé publique pour protéger les plus vulnérables et sauver des vies!

## PENSEZ AUTREMENT ...

Les réalités ne sont pas les mêmes si l'on vit seul, en couple ou en famille.

L'idée de devoir rester à la maison peut devenir lourde. Profitez de cette pause imposée pour faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire et qui ne coûtent rien, comme le ménage des tiroirs, le ménage du garde-manger, trier le linge trop petit ou trop vieux, faire un album photo, etc. Si vous avez des enfants, mettez-les à contribution!

- Fixez-vous une activité spécifique par jour.
- Appelez une personne de votre entourage pour prendre de ses nouvelles.
- Acceptez que nous n'avons pas le contrôle et qu'en restant à la maison, nous contribuons à diminuer les risques pour notre santé et celle des gens qu'on aime.

## REPÉRER LES SIGNES DE DÉTRESSE

Il se peut que l'angoisse, la colère ou la tristesse prennent beaucoup de place. Chacun réagit au stress de manière différente.

- Mal dormir. Ne pas être capable de relaxer.
- Pleurer souvent et être très inquiet.
- Vouloir s'isoler la plupart du temps.
- Blâmer les autres pour tout et rien.
- Avoir des difficultés à communiquer. Faire répéter les autres parce qu'on ne comprend pas.
- Avoir des difficultés à accepter ou à donner de l'aide. Ne plus être capable de s'occuper des enfants, d'aider ses amis, sa famille.
- Ne plus avoir de plaisir.

**Si vous ou un de vos proches est en détresse, il faut aller chercher de l'aide. Il existe des services pour vous aider :**

- **Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 811**
- **Prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553)**
- **Vous pouvez aussi appeler au 2-1-1 et on vous redirigera.**