

## PRENEZ SOIN DE VOUS



- Suivre scrupuleusement les **mesures de prévention** pour lutter contre la propagation du COVID-19
- **Prendre des précautions** et ne sortir qu'en cas de nécessité (ex: visite médicale)
  - Profiter des nombreuses **actions solidaires** mises en place **pour vous** préserver tout en restant **vigilant**

## GÉREZ L'ENNUI



- Accomplir chaque jour des tâches **fixes et planifiées**
- Faire ce que vous n'avez jamais le temps de faire ou avez toujours eu **envie d'entreprendre**
- Se divertir en pratiquant **des activités physiques, créatrices, manuelles** ou en se cultivant

## FAITES-VOUS AIDER



- **Demander de l'aide à vos proches et voisins** pour des services indispensables (ex: les courses, solution pour effectuer ses paiements)
- Si vous n'avez pas de proches, faites appel aux **infrastructures** mises à disposition partout autour de vous  
...ces aides sont présentes pour **VOUS** et n'attendent qu'à être utilisées

## COVID-19

Que faire et comment le vivre en tant que personnes à risque?

Quelques pistes pour les **+65 ans...**

**HOTLINE VIE QUOTIDIENNE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE**  
**026 552 6000**

## APPUYEZ-VOUS SUR VOS FORCES



- Se rappeler des situations de crise **déjà vécues** et relever ce qui avait aidé à les surmonter
- Faire la liste **des ressources internes et externes** dont vous disposez déjà
- Rester positif et se rappeler que **cette situation est temporaire**

## COMMUNIQUEZ



- **Donner de vos nouvelles** et en prendre
- Garder le **contact avec les proches et faire part de ses envies et besoins** (ex: écriture, téléphone)
- **Entretenir les liens** avec les voisins de l'immeuble / du quartier (ex: se réunir aux fenêtres)

## GÉREZ SES EMOTIONS



- **Accueillir** et accepter les **émotions** qui sont normales et nombreuses en ce moment
- Les **exprimer** par la parole, l'écriture ou toutes autres activités créatrices
- Contactez les lignes **téléphoniques gratuites** qui offrent du soutien psychologique