

# Conseils pour faire face au confinement dû au COVID-19

Les mesures restrictives prises par les pays pour empêcher la propagation du COVID-19, telles que l'auto-isolement et la distanciation sociale, changeront les habitudes des gens pour longtemps. Voici quelques conseils qui vous aideront à faire face au confinement du mieux possible.

## Un environnement confortable



Prenez le temps de vous créer un environnement confortable et relaxant à la maison, non seulement votre environnement physique, mais aussi des choses qui peuvent vous aider à vous détendre, comme des livres, de la musique ou tout ce qui peut vous aider à occuper votre temps.

## Ayez une routine quotidienne



Maintenir votre routine habituelle dans la mesure du possible, ou bien créer une nouvelle routine, peut vous aider à rester en bonne santé et à vous sentir heureux. Assurez-vous que votre routine pendant cette période inclut des habitudes saines en matière d'alimentation, de sommeil, d'activité physique et de temps libre.

## Créez un espace bureau

Si vous travaillez à domicile, essayez autant que possible de différencier votre espace de travail de votre espace de temps libre.



## Parlez à votre médecin

Votre médecin a peut-être suggéré des modifications de traitement pendant cette période. Cela peut être déroutant et vous faire douter de votre nouveau programme de soins.

N'oubliez pas que ces mesures servent à vous protéger pendant cette période où vous êtes particulièrement vulnérable. Parlez à votre médecin pour vous tenir informé et participer à la prise de décision et à la planification de votre traitement.



## Ne passez pas toute la journée en pyjama !

Même si vous êtes à la maison, vous pouvez quand même démarrer vos journées de la même manière qu'auparavant.

Cela permet de maintenir un lien avec votre vie normale et avec le monde extérieur, et peut vous aider à rester positif et productif !



## Restez positif !

Un état d'esprit positif peut vous aider à vous sentir moins anxieux et plus maître de vous-même. Essayez de ne pas imaginer de scénarios catastrophe, ou de penser à ce pourrait mal tourner. Suivez toutes ces étapes pour rester en aussi bonne santé que possible pendant cette période difficile.



## Restez en contact avec vos proches

L'auto-isolement et la distanciation sociale peuvent générer un sentiment de solitude ; en avoir conscience permet d'éviter de vous sentir isolé et déconnecté de votre vie normale et du monde extérieur.

La programmation d'appels vidéo ou téléphoniques réguliers et le maintien du contact par courriel ou messagerie sont de bons moyens de maintenir le lien avec vos proches.

