

## PRENDRE SOIN DE SOI



- 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**

## PROFITER DE SON TEMPS



- 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

## SE FAIRE 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 (HOTLINE COVID-19 0800 909 400)  
...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 COVID GENÈVE**  
0800 909 400 (9h – 21h)

## S'APPUYER SUR SES 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
- Restez positif et rappelez-vous que **cette situation est temporaire**

## COMMUNIQUER



- 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)

## GÉRER 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
- Contacter les lignes **téléphoniques gratuites** qui offrent du soutien psychologique (HOTLINE COVID-19 0800 909 400, Main Tendue 143)