

ÊTRE SOLIDAIRES



- Respecter les autres **en suivant les règles de comportement**
- **Aider** son entourage qui est dans le besoin (ex: courses)
- **Prendre des nouvelles** de ses proches (ex: téléphone)
- **Donner des nouvelles**, soutenir les personnes isolées (ex: garder un lien)

S'INFORMER



- S'en tenir aux **informations officielles** (OFSP, canton)
- **Quantité**: limiter l'information à deux fois par jour
- Faire preuve de discernement: ne **pas transmettre** ou se laisser submerger par de **fausses informations**
- **Attention** aux arnaques et cyberattaques (ex: vérifier les liens frauduleux)

TRAVAILLER



En respectant les **directives** de son employeur et de la Confédération suisse



- **Travail** (Employeur)
- **Hygiène** (Confédération)

GÉRER SA PEUR



...elle est **normale** et utile, **MAIS** elle peut provoquer:

Panique inappropriée et de l'irrationalité

Minimisation de la réalité et sentiment de toute-puissance

COVID-19

Nous avons tous des **RESSOURCES** pour trouver le bon équilibre et surmonter cette crise ensemble



HOTLINE COVID GENÈVE
0800 909 400 (9h – 21h)

S'OCCUPER CHEZ SOI



Le rythme social **ralentit**, il est important de **garder un rythme de vie**:

- Jouer et s'occuper de ses **enfants** (c.f. <https://www.mindheart.co/descargables> → multilingue)
- Prendre soin de ses **animaux**
- Faire des **activités manuelles et créatives**
- Faire des **activités culturelles**
- Faire des **activités ménagères**

En respectant **la distance sociale**

PRENDRE SOIN DE SON MENTAL



Ne **pas laisser** toute la place aux pensées tournées **vers la peur et la maladie**

- **Gestion du stress** (ex: respiration, méditation)
- **Être patient**, comprendre, respecter et accepter les mesures officielles
- **Tolérer l'incertitude** et être souple face aux changements de la situation
- **Relativiser** le présent et **se projeter** vers des jours meilleurs

PRENDRE SOIN DE SON CORPS



- **Alimentation** équilibrée et régulière
- **Sommeil** en suffisance à horaires réguliers
- **Faire attention à son corps** (ex: sport à domicile, mouvements, traitements usuels selon prescriptions)
- **Être à l'écoute de son corps** et identifier les potentiels symptômes
- **Se soigner** à la maison, observer l'évolution et respecter le temps de convalescence et de confinement