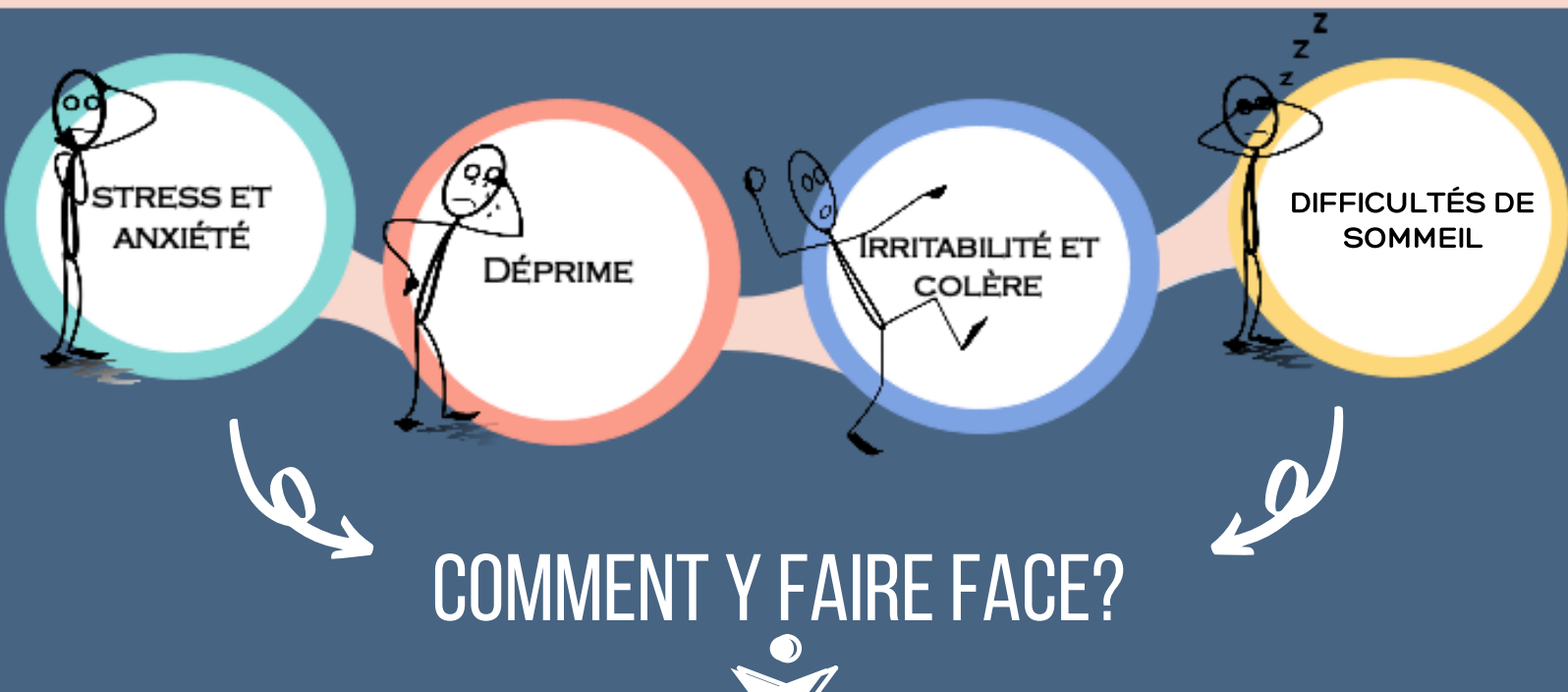


# COVID-19 RÉACTIONS POSSIBLES

ET NORMALES !



## PRENDRE SOIN DE SOI



### SE CHANGER LES IDÉES

Trouver une façon de s'occuper pour éviter de passer des heures à s'inquiéter (par.ex. participer à une activité, jouer à un jeu)



### RESTER EN CONTACT

Appeler vos proches ou demander à faire un appel vidéo. Parler avec votre personne de référence et aux professionnels de la santé présents pour vous.



### FAIRE UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Faire 30 minutes d'activité physique par jour aide à mieux réguler les émotions et à diminuer le stress.



### AVOIR UNE BONNE HYGIÈNE DE SOMMEIL

Il est important de maintenir de bonnes habitudes de sommeil. Assurez-vous de dormir entre sept et neuf heures par jour !