

Pour les parents

Lors de périodes de stress, il est fréquent que les enfants recherchent davantage votre attention. Il faut s'assurer du bien-être psychosocial des enfants afin qu'ils puissent s'épanouir.



- Conservez autant que possible vos habitudes familiales ou créez-en de nouvelles.
- Discutez de la Covid-19 avec vos enfants de façon honnête, en utilisant un langage adapté à leur âge.
- Aidez vos enfants à apprendre à la maison et veillez à ce que du temps soit réservé aux jeux.
- Aidez les enfants à rester en contact avec leurs amis et les membres de leur famille par téléphone ou en ligne.
- Veillez à ce que vos enfants passent du temps loin des écrans tous les jours et qu'ils pratiquent ensemble des activités hors ligne. Faites quelque chose de créatif : dessiner, écrire un poème, construire quelque chose. Faites des gâteaux. Chantez ou dansez, ou jouez dans votre jardin, si vous en avez un.
- Inculquez les gestes barrières indispensables pour que les enfants se protègent et protègent les autres.

Pour les personnes âgées



- Restez en contact régulier avec vos proches, par exemple par téléphone, courrier électronique, réseaux sociaux ou vidéoconférence.
- Conservez autant que possible une routine et des horaires réguliers pour manger, dormir et faire des activités que vous aimez.
- Apprenez des exercices physiques quotidiens simples à faire à la maison, afin de conserver votre mobilité.
- Assurez-vous d'avoir une réserve d'un mois ou plus de vos médicaments habituels.

📞 Hotline 8924



Ministère de la Santé
et du Bien-être



Organisation
mondiale de la Santé



COVID-19

Prendre soin de notre santé mentale



📞 Hotline 8924



Ministère de la Santé
et du Bien-être



Organisation
mondiale de la Santé

Les mesures de restriction de déplacement afin de briser la chaîne de transmission de la Covid-19, apportent d'énormes changements à nos habitudes quotidiennes. Il est naturel d'éprouver de la tristesse, du stress, de la confusion, de la peur ou de la colère.

Pour mieux faire face à cette situation difficile, il est recommandé de suivre les consignes comme suit :



Tenez-vous informé

Écoutez les conseils et les recommandations de vos autorités nationales. Suivez les chaînes d'information fiables, comme les télévision et radio nationales.

Ne propagez pas de rumeurs et de fake news sur les réseaux sociaux.

Mettez en place une routine

Maintenez votre routine quotidienne dans la mesure du possible.

- Maintenir une hygiène personnelle.
- Consommer des repas sains. Privilégier les légumes, les fruits, les poissons et les viandes (maigres) qui sont frais ou congelés.
- Faire régulièrement des activités physiques pour rester en bonne santé.
- Prendre le temps de faire des activités en famille comme les jeux de société, ou regarder la télé.



Consommation d'alcool

Limitez la quantité d'alcool que vous consommez ou abstenez-vous totalement. Évitez de consommer de l'alcool comme moyen de gérer la peur, l'anxiété, l'ennui ou l'isolement social car l'alcool peut augmenter le risque de violence domestique et l'angoisse.

Il est recommandé de se soutenir mutuellement et d'éviter les conflits entre membres de la famille.



Les contacts sociaux sont importants

Si vos déplacements sont restreints, restez en contact régulier avec vos proches par téléphone ou en ligne.

Pour les ados

Temps consacré aux écrans

Surveillez le temps que vous passez chaque jour devant un écran. Veillez à prendre régulièrement des pauses pour vous reposer de vos activités passées devant des écrans.



Les jeux vidéo

Si les jeux vidéo sont un moyen de se détendre, il est parfois tentant d'y consacrer beaucoup plus de temps que d'habitude lorsque l'on reste longtemps à la maison. Veillez à maintenir un bon équilibre, en conservant des activités hors ligne dans votre routine quotidienne.



Les réseaux sociaux

Utilisez vos comptes sur les réseaux sociaux pour promouvoir des histoires positives et porteuses d'espoir. Rectifiez les informations erronées lorsque vous les remarquez.