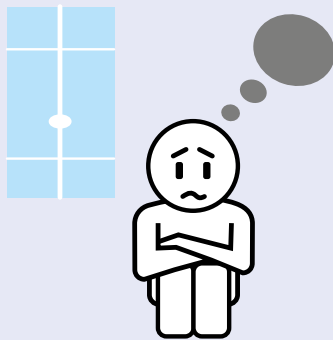


## Coronavirus – Prendre soin de soi • 5

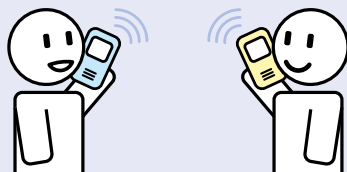
### Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé ?



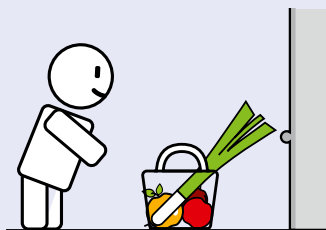
C'est normal de ne pas se sentir très bien pendant cette période : isolement, difficultés financières, crainte de la maladie, peur pour nos proches...

Nous sommes tous concernés et il est possible de se faire aider.

### 7 conseils pour la vie de tous les jours :



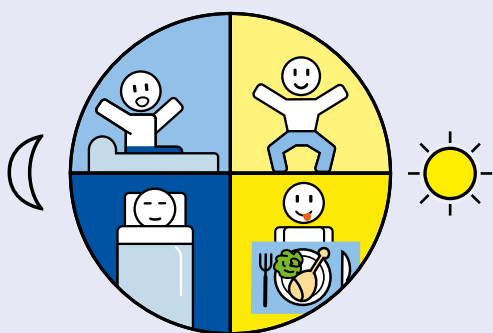
**Restez en lien avec votre entourage :** tous les jours par téléphone, SMS ou visio (Skype, WhatsApp...).



**Aidez vos voisins, votre famille, ceux qui ont besoin de vous.** Vérifiez qu'ils vont bien, proposez de l'aide : courses, aller à la pharmacie, garder un enfant, etc.



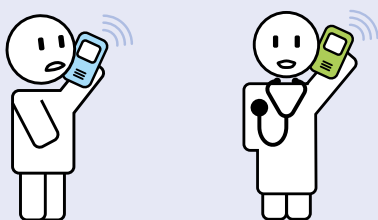
**N'écoutez pas les informations toute la journée, c'est angoissant.** Attention aux fausses informations.



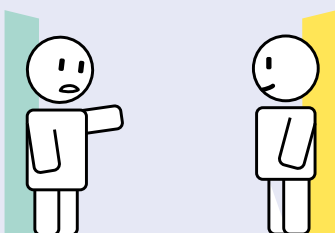
**Organisez vos journées :** se lever le matin, se coucher le soir et prendre ses repas aux mêmes heures. Jouez avec vos enfants, passez de bons moments avec ceux qui vivent avec vous, faites un peu d'activité... tout ça fait du bien.



**Limitez l'alcool et le tabac** car ils peuvent augmenter l'angoisse.



**Prenez soin de votre santé.**  
Contactez un médecin, que ce soit pour le coronavirus ou un autre problème de santé.



**Parlez-en autour de vous,** si vous êtes angoissé, si vous avez des difficultés avec vos enfants ou votre entourage.

Des professionnels et des associations sont là pour vous écouter et vous soutenir au :



**0 800 130 000**

Tous les jours 24h/24  
Appel gratuit



Liste des services d'aide :

[www.santepubliquefrance.fr/coronavirus/sante-mentale](http://www.santepubliquefrance.fr/coronavirus/sante-mentale)