

Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)

Prendre soin de soi et des autres

La distanciation physique contribue à limiter la propagation de la COVID-19, mais elle peut également modifier la façon dont vous restez en contact avec les autres. La distanciation physique ne signifie pas nécessairement l'isolement social. Trouvez de nouvelles façons de rester en contact avec les autres et prenez soin de vous pendant cette période. Pour une liste de ressources portant sur la santé mentale, veuillez consulter [Ressources pour les Ontariennes et Ontariens aux prises avec des problèmes de santé mentale et de dépendance pendant la pandémie.](#)

Gardez contact

- Si vous le pouvez, utilisez la technologie pour communiquer avec vos amis et votre famille. Passez des appels téléphoniques, envoyez des messages textes et organisez des conversations par vidéo.
- Si vous êtes en bonne santé, faites preuve de créativité pour communiquer avec vos voisins. Parlez-leur par-dessus une clôture ou depuis votre balcon, en vous tenant à une distance de deux mètres (ou six pieds).
- Laissez un message de soutien dans votre fenêtre, votre cour ou sur le babillard de votre copropriété.



Pensez aux autres

- Si vous êtes en bonne santé, communiquez avec des personnes pour lesquelles cette période est particulièrement stressante, comme :
 - les personnes âgées et les personnes atteintes de maladies chroniques qui présentent un risque accru de COVID-19;
 - les personnes qui ont des antécédents de dépression ou d'anxiété, ou qui peuvent être fortement touchées par la COVID-19 (p. ex., perte d'emploi, problème de santé, séparation d'avec des proches);
 - les personnes qui ont des difficultés de mobilité ou peu de soutien social.



Discutez avec vos enfants

- Habilez vos enfants en leur montrant les façons les plus efficaces de prévenir la COVID-19 :
 - se laver les mains;
 - tousser ou éternuer dans leur coude;
 - pratiquer la distanciation physique.
- Les enfants peuvent se sentir anxieux ou stressés en raison de l'incertitude entourant la COVID-19. Rassurez-les en leur expliquant que leurs sentiments sont valables.
- Encouragez vos enfants à poser des questions. Expliquez-leur ce qui se passe en utilisant des mots simples.
- Établissez une routine qui donne à vos enfants une structure lorsqu'ils sont à l'intérieur.

