



Maitriser sa peur

...elle est **normale** et utile car elle nous fait suivre les recommandations officielles, **MAIS** elle peut provoquer

Panique
inappropriée

Nier ou **minimiser**
la réalité

Ces 2 réactions augmentent les problèmes!

Travailler

Respecter les **directives** de son employeur. Une partie va devoir travailler, sur place ou à distance; d'autres vont devoir rester chez eux. Respectez cela. Vous êtes tout aussi **solidaires** en restant chez vous et ainsi en contribuant à limiter les risques de propagation qu'en travaillant à permettre directement de faire face à la crise. Vous pouvez aussi **soutenir** par de petits gestes les personnes qui doivent travailler au front.



Etre solidaires

- Prendre soin de la communauté en **respectant les règles de comportement**
- **Aider** les personnes de son entourage qui en ont besoin (déposer des courses, ...)
- **Prendre des nouvelles** de ses proches (téléphone, réseaux sociaux)
- **Donner des nouvelles**, soutenir les personnes isolées (courrier, photos, ...)

Coronavirus:

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

INFORMATIONS



S'informer

Faire la part des choses:

- S'en tenir aux **informations officielles (OFSP, canton)**
- **Juste quantité / rythme** (pas en continu!!)
- **Ne pas transmettre** ou se laisser submerger par les **fausses informations/rumeurs**

S'occuper

Le rythme social **ralentit**, cela veut dire plus de temps et il est important de **garder un rythme de vie**:

- Jouer avec ses enfants / animaux
- Activités manuelles et créatrices (tricot, peinture, ...)
- Jardinage, bricolage, ...
- Promenade au grand air si possible
- Lecture, films, etc.
- Rangement, ...

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 (**restez actifs**)

- **Gestion du stress** (relaxation, méditation, respiration: sites en ligne),
- Être patient, comprendre, respecter et accepter les mesures officielles
- **Tolérer l'incertitude** et être souple face aux changements de la situation



Prendre soin de son corps

Alimentation variée/régulière, **sommeil** en suffisance à horaires réguliers, Prendre soin de son **corps** (mouvements, prendre l'air et le soleil, prendre ses traitements usuels selon prescriptions, ...)

S'observer: identifier les symptômes et **se soigner** à la maison; observer l'évolution; respecter le temps de convalescence et d'auto-isolement

HOTLINE COVID SANTE FRIBOURG:
084 026 1700