

# MALADIE À CORONAVIRUS 2019 (COVID-19)

## CONSEILS DE BIEN-ÊTRE

Vivre avec le COVID-19 peut être très stressant.

### Facteurs de stress liés au COVID-19

Les facteurs de stress liés au COVID -19 peuvent varier selon les individus: par exemple

- S'adapter à des situations rapidement évolutives
- Prendre les précautions qui s'imposent : rester à la maison, travailler depuis la maison, pratiquer la distanciation physique etc.
- Peur de la maladie et de l'isolement
- Solitude
- Perte de revenus
- Pénurie de produits essentiels



### SYMPTÔMES du STRESS

#### Symptômes physiques:



- Tensions et douleurs musculaires
- Céphalées
- Troubles du sommeil
- Troubles digestifs: nausées, constipation, perte d'appétit
- Palpitations

#### Troubles émotionnels:



Perte de concentration



Nervosité ou anxiété



Colère, agressivité



Irritabilité

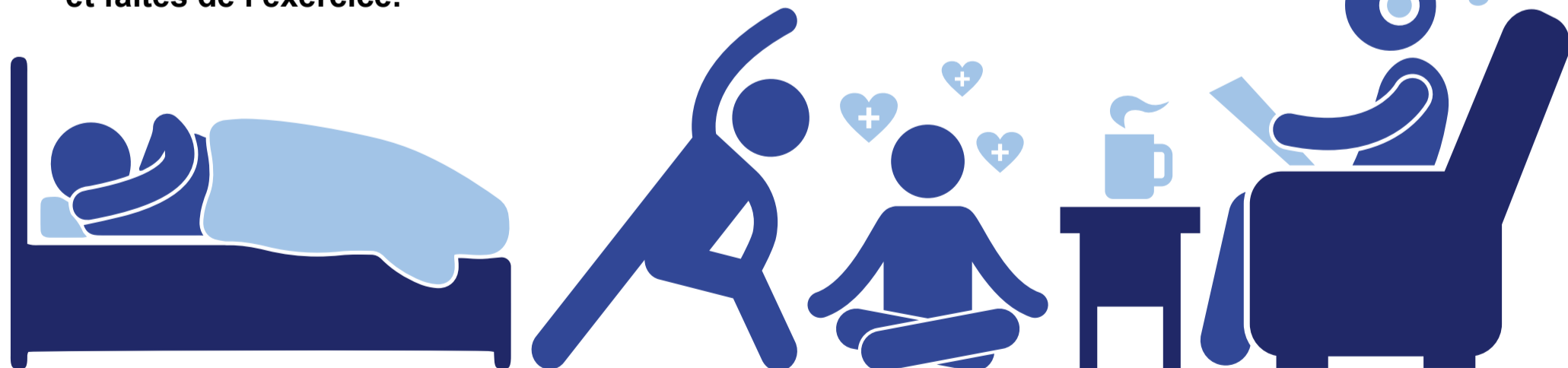


Tristesse

### COVID -19: FAIRE FACE AU STRESS

#### Diminuer le stress: ce que vous pouvez faire

- Faites une pause : radio, télévision, médias sociaux... et arrêtez d'absorber du COVID-19 en continu.
- Concentrez-vous sur les faits liés au COVID-19 et intégrez le risque tel que pour vous-même et vos proches.
- Faites le tri entre faits et rumeurs. Informez-vous auprès de sources fiables.
- Veillez à votre santé, dormez suffisamment, nourrissez-vous sainement et faites de l'exercice.
- Restez positif.
- Organisez votre journée autour de vos priorités et rejouissez-vous de vos choix.
- Consacrez-vous à des activités plaisantes, restez actif et enthousiaste.
- Recherchez le contact de personnes de confiance, partagez vos soucis et vos sentiments.



Si la pression continue de miner votre quotidien, **demandez de l'aide, appelez votre médecin.**

AVERTISSEMENT : cette infographie a été conçue dans un but purement éducatif et ne se substitue pas à un recours médical professionnel. En cas de difficulté à propos du contenu ou des sujets abordés dans cette infographie, appelez votre médecin ou un professionnel de la santé.

© Copyright 2021 AEA International Holdings Pte. Ltd. All rights reserved.  
22/06/2021 - version 10.0