

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 de 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

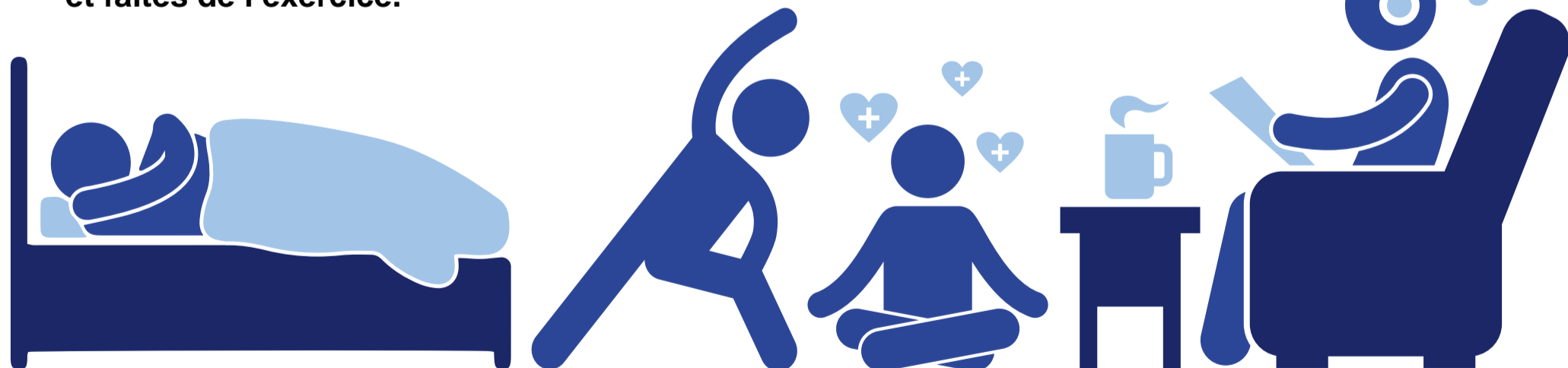


Tristesse

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 2022 AEA International Holdings Pte. Ltd. All rights reserved.
1/3/2022 - version 11