



COVID-19, Confinement

STRESS &  
ISOLEMENT SOCIAL

VOTRE PHARMACIEN PEUT  
VOUS CONSEILLER

## 1. COMPRENDRE LE RISQUE

Obtenir des informations fiables afin de ne pas surestimer ou sous-estimer le risque.

N'hésitez pas à poser des questions aux professionnels de santé.

## 2. S'INFORMER SUR SES DROITS

Se renseigner sur les livraisons possibles (denrées alimentaires, traitements pharmaceutiques, etc.).

## 3. RESTER EN CONTACT

Contactez vos proches et/ou les professionnels de santé.

### ► SPÉCIAL FAMILLE :

**Communiquer** : partager & informer

**Faire des activités** : adopter un rythme

**Aider les enfants à faire face\***

**0 à 5 ans** : réassurance verbale, temps calme & réconfortant avec le coucher

**6 à 12 ans** : discuter, limiter l'exposition aux médias & faire des activités ensemble

**13 à 18 ans** : maintenir les routines, discuter et encourager les contacts amicaux via les outils numériques

\* Dr Astrid Chevance (psychiatre)

## OÙ CERCHEZ LES INFORMATIONS PERTINENTES ?

Nous sommes inondés d'informations issues de diverses sources. Ces informations sont parfois elles-mêmes anxiogènes. N'oubliez pas de vérifier vos sources.



Gouvernement.fr/info-coronavirus

Santepubliquefrance

Les professionnels de santé

## PLATEFORMES GRATUITES D'ÉCOUTE ET DE SOUTIEN

### POUR LE PERSONNEL SOIGNANT

Soins aux Professionnels de Santé

[ 0805232336 ]

PsyForMed.com

Psy-solidaires-covid.org

### POUR LA POPULATION GÉNÉRALE

Association Terrapsy

[ 0805383922 ]

Cogito'z

[0805822810 ]

Psychosolidaires.org

SOS Amitié

[09 72 34 40 50]

### CELLULE D'URGENCE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE

0800130000