

AIDER SES PATIENTS PENDANT LE CONFINEMENT

1

Informez-vous

régulièrement, mais pas trop souvent, à partir d'une ou deux sources fiables

gouvernement.fr/info-coronavirus
who.int/fr

2

Corrigez

les fausses informations qui provoquent une inquiétude inutile et des comportements à risque

3

Encouragez

vos patients à limiter leur exposition aux médias, générateurs de stress

4

Renseignez

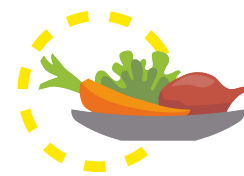
sur les réactions normales au stress et encouragez-les à s'auto-surveiller

5

Discutez

avec vos patients des stratégies pour réduire la détresse

- ✓ respecter les mesures barrières
- ✓ maintenir un sommeil réparateur
- ✓ manger des repas régulièrement
- ✓ maintenir une activité physique
- ✓ partager avec ses proches
- ✓ mettre en place des stratégies d'apaisement
- ✓ pratiquer des activités agréables



6

Orientez

vers des professionnels en santé mentale

CMP, psychologues, psychiatres...

7

Prenez soin de vous

en étant attentifs à vos besoins primaires : hydratation, alimentation, sommeil, lien avec vos proches...