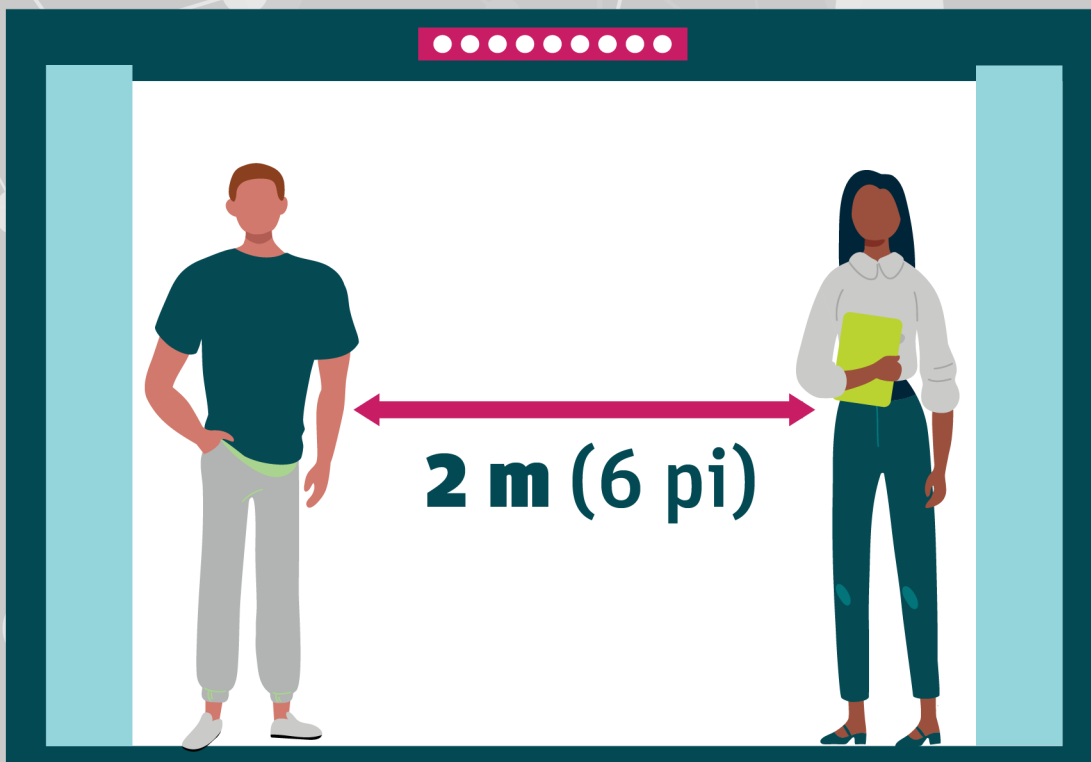


Aidez à prévenir la propagation de la COVID-19

Éloignement physique dans les ascenseurs



- ▶ Maintenez une distance de 2 mètres (6 pieds) avec les autres.
- ▶ S'il y a trop de monde dans l'ascenseur, prenez le suivant ou utilisez les escaliers.

Composer avec le stress durant l'écllosion de la COVID-19



Demeurez branché et actif sur vos réseaux sociaux. Si vous êtes en isolement, essayez autant que possible de conserver vos routines quotidiennes ou d'en créer de nouvelles.

Pendant que vous restez à la maison, adoptez un mode de vie sain comprenant une bonne alimentation, un sommeil adéquat et de l'exercice. Maintenez le contact avec votre famille et vos amis par courriel, par téléphone ou à l'aide de conversations vidéo.



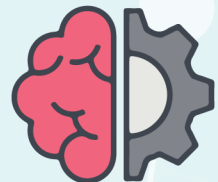
Si vous vous sentez dépassé, parlez à un professionnel de la santé ou à un conseiller en santé et demandez de l'aide pour vos besoins

Obtenez de l'information auprès de sources fiables comme l'Agence de la santé publique du Canada et Santé publique Sudbury et districts.



Réduisez le temps que vous et votre famille passez à regarder ou à écouter les reportages médiatiques qui peuvent être perturbants.

Utilisez les capacités d'adaptation qui vous ont bien servi par le passé pour vous aider à gérer vos émotions durant cette période difficile.



phsd.ca

  @SantePubliqueSD



Public Health
Santé publique
SUDBURY & DISTRICTS