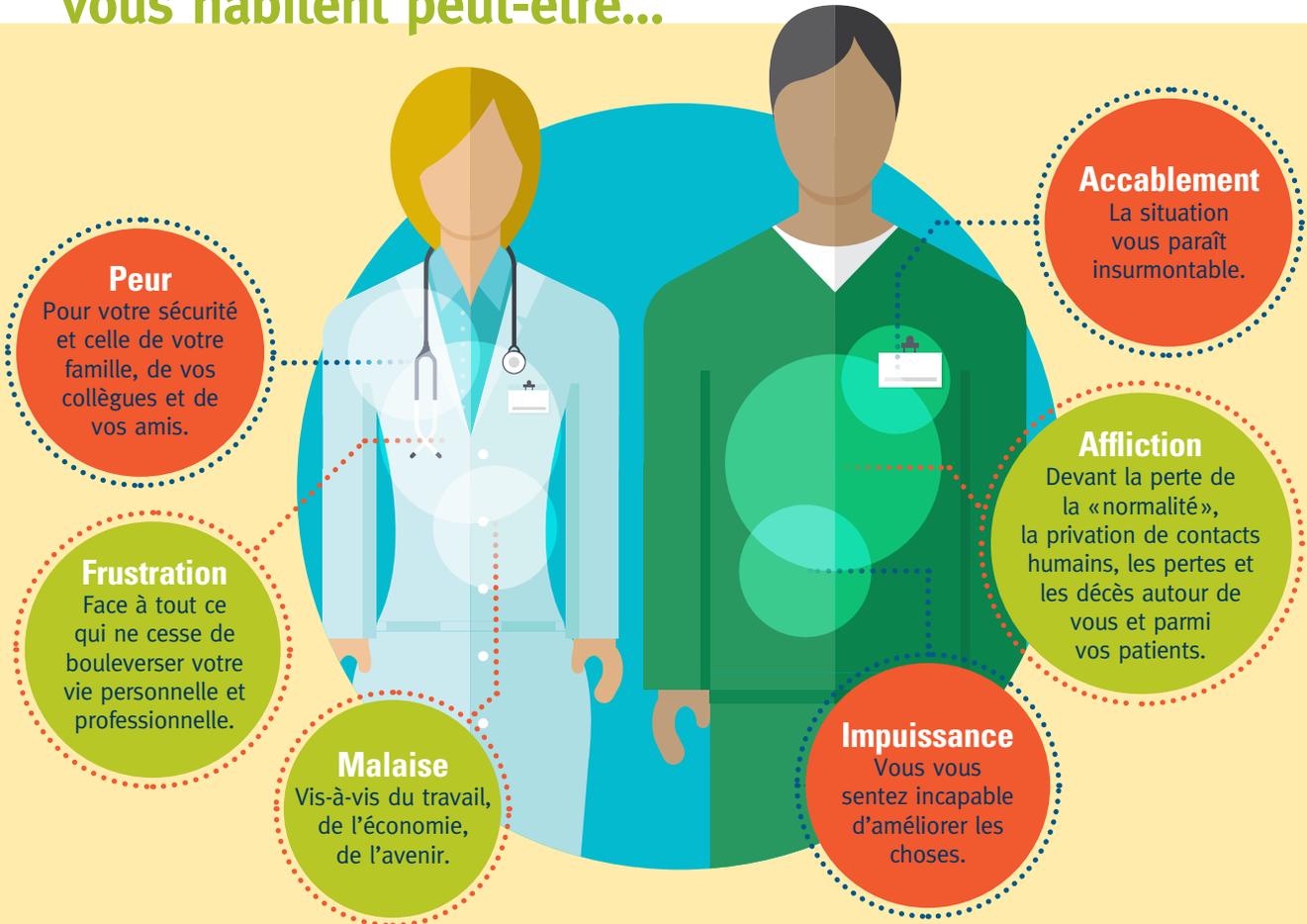


Rester d'attaque sur le front de la COVID-19 Nous surmonterons cette crise ensemble

La COVID-19 affecte profondément les travailleurs de la santé. Plus que jamais, nous devons nous soutenir mutuellement et trouver des moyens de reconnaître nos besoins et d'y répondre.

Ces sentiments vous habitent peut-être...



Réactions possibles chez vous :



Vous avez du mal à dormir



Vous ne mangez pas comme d'habitude



Vous manquez de concentration et avez des pertes de mémoire



Vous êtes irritable



Vous évitez les contacts avec vos proches et amis



Vous ne voyez plus les choses de la même façon

En ces temps incertains, ces réactions sont normales. Mais si elles vous empêchent de vaquer à vos occupations ou nuisent à votre santé, consultez votre professionnel de la santé ou cliquez ca.portal.gs

Solutions possibles :



Laissez-vous sentir vos émotions.

Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises.

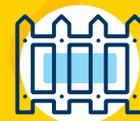


Ayez des attentes réalistes.

Vous ne pouvez pas sauver ni soutenir tout le monde.



Concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler et oubliez le reste.



Fixez-vous des limites et respectez-les.



Trouvez du temps, si vous le pouvez, pour faire de l'exercice, lire, vous étirer, écouter de la musique, etc.



Cherchez du soutien auprès de vos collègues, de votre famille, de vos amis, de professionnels et sur Internet.



Coupez-vous de votre téléphone et de l'actualité.



Répétez-vous : Ça ne durera pas éternellement.

Vous pouvez aussi visiter PortailPalliatif.ca/covid19