

Coronavirus - Covid19

L'épidémie de coronavirus amène une foule d'émotions et sentiments divers : incertitude, insécurité, colère, tension, tristesse, peur, ... mais également un élan de générosité et de soutien communautaire.

Dans ce contexte, de nombreuses informations et conseils fleurissent de toutes parts. Il est cependant essentiel de vous procurer des messages clairs et compréhensibles d'un organisme reconnu. Sur base de recommandations scientifiques, la Croix Rouge a émis 4 brochures pour la population.

Prenez soin de vous et vos proches !



Découvrez ci-dessous :

- ❖ **COVID-19 : en finir avec les idées reçues**
- ❖ **Comment réduire les risques d'une infection par le coronavirus ?**
- ❖ **Conseils pour vous protéger vous et vos proches**
- ❖ **Comment gérer le stress durant COVID-19**

COVID-19: en finir avec les idées reçues



Soyez conscient que tout ce que vous entendez à propos du Coronavirus n'est pas forcément vrai.

Malheureusement de nombreuses fausses informations circulent par message et sur les réseaux sociaux.



Vérifiez ce dont vous entendez parler.

Tenez-vous informés et à jour; utilisez des sources de confiance comme l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et les autorités belges.



Consultez la page du site de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) dédiée aux idées reçues afin de démêler le vrai du faux.

Comment réduire les risques d'une infection par le **coronavirus** ?

CROIX-ROUGE de Belgique



Lavez-vous régulièrement les mains au savon



Évitez de donner la main, embrasser ou étreindre lorsque vous saluez quelqu'un



Couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous tousssez ou éternuez



Évitez le contact avec des personnes aux symptômes grippaux et restez à la maison si vous êtes malade



Évitez de voyager, en particulier si vous êtes âgé ou diabétique ou si vous avez une maladie cardiaque ou pulmonaire.

Source: OMS

COVID-19

Conseils pour **vous protéger** vous et vos proches

CROIX-ROUGE de Belgique



Source d'info fiable
Rendez-vous sur
www.info-coronavirus.be



Question pratique ou besoin de soutien?
Appelez le **0800 14 689**



Besoin d'une écoute ?
Télé- accueil: **107**
Écoute enfants: **103**

Gérer le stress durant **COVID-19**

CROIX-ROUGE 
de Belgique



C'est normal de se sentir triste, stressé, désorienté, en colère ou effrayé lors d'une crise.

Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance peut vous aider. Contactez vos amis et votre famille.



Vérifiez ce dont vous entendez parler sur le Coronavirus.

Tenez-vous informés et à jour; utilisez des sources d'info de confiance comme les autorités publiques ainsi que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)



Pas d'inquiétude ni d'agitation inutiles !

Réduisez le temps que vous et votre famille passez à lire ou à regarder des informations que vous trouvez pénibles.



Utilisez les techniques qui ont déjà marché pour vous lors d'événements passés.

Utilisez ces compétences pour vous aider à gérer vos émotions durant cette épidémie.



Si vous devez rester à la maison, maintenez un mode de vie sain.

Des repas équilibrés, un bon sommeil, de l'exercice et un contact social avec votre famille et vos amis à la maison et à distance.



Gérez sainement toutes vos émotions.

Si vous vous sentez submergé, parlez-en à un professionnel de santé. Il vous orientera vers un soutien psychologique ou médical en fonction de vos besoins.

Source: OMS

Numéros utiles

INFORMATIONS GENERALES ET SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Un seul numéro: le **0800/14689**

Accueil enfants: 103

SOS Parents : 0471/414 333

Numéro pour les victimes de violences conjugales: 0800/30.030.

Numéro Asbl Respect Seniors: 0800/30 330.

COVID-19 et nos professionnels de soins de santé

Je suis professionnel de soins de santé et je vis une situation émotionnellement compliquée

Le personnel soignant est d'autant plus mis sous pression lors de cette crise COVID-19. Afin de soutenir ce personnel, un regroupement de psychologues a pris l'initiative de développer une application via laquelle les professionnels de soins de santé peuvent trouver une écoute professionnelle : www.psyformed.com.

Vous travaillez dans le secteur de la santé et vivez actuellement une situation émotionnellement difficile ?

Une équipe de psychologues bénévoles est disponible pour vous écouter gratuitement par téléphone ou visioconférence.



Rendez-vous sur www.PsyForMed.com