

CONSEILS SUR LA DISTANCIATION PHYSIQUE

Tout en restant socialement connecté

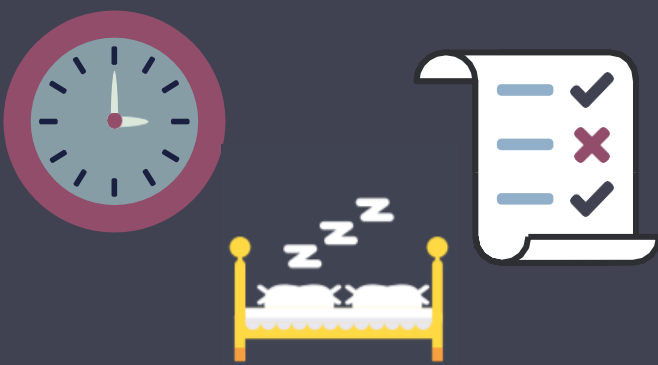
En pleine pandémie du COVID-19, il est important pour votre santé et celle des autres de pratiquer la distanciation physique, mais cela ne signifie pas que vous devez vous couper de toute communication. Il est important de rester socialement connecté !



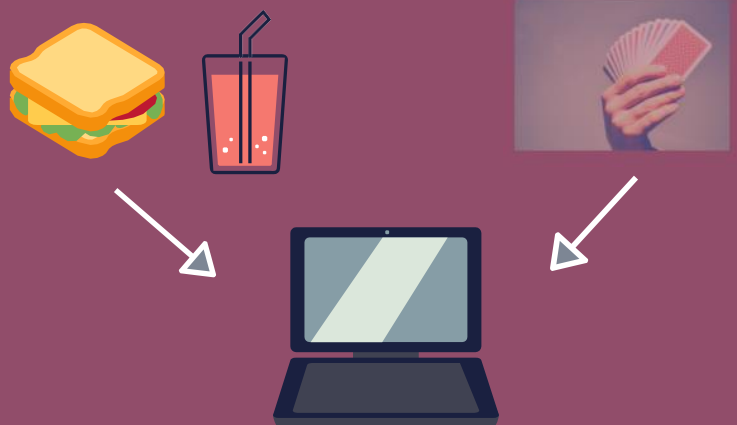
Utilisez votre téléphone ou autre technologie pour rester connecté ! Il est important pour votre bien-être mental et physique de rester socialement connecté tout en maintenant la distanciation physique.



Assistez à vos rendez-vous médicaux essentiels. Appelez et reprogrammez les rendez-vous non essentiels. Essayez d'avoir sous la main quelques mois d'avance de tout médicament nécessaire.



Créez-vous une routine. Cela vous aidera à rendre les choses plus normales. Faites de votre mieux pour dormir suffisamment, et manger régulièrement pour rester sain.



Annulez vos rassemblements sociaux comme le club de bridge ou des déjeuners. À la place essayez les options téléphoniques et virtuelles ou envisagez de reprogrammer.



Trouvez des activités qui vous maintiennent occupé et sain comme la marche, le yoga, la danse, la randonnée, la cuisine, ou la lecture !



Envisagez des façons d'éviter des sorties inutiles. Essayez de demander de l'aide à vos amis ou votre famille pour faire les courses. Certains services de courses peuvent également être disponibles.