

French

Conseils pour rester heureux et optimiste pendant COVID-19



the power of humanity

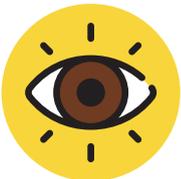


Identifiez les symptômes de stress qui sont chez vous.

Établissez une liste de choses à faire pour réduire le stress quand il apparaît.



Essayez de prendre du recul. Peut-être avez-vous fait face à des dangers et des menaces dans votre vie. Pour le moment, concentrez-vous sur les éléments que vous pouvez contrôler. Cela vous aidera beaucoup.



Consultez des sources d'informations fiables. Choisissez une heure chaque jour à laquelle vous allez rattraper les dernières informations.



Gardez un mode de vie sain. Mangez bien et dormez bien. Faites de l'exercice et sortez au soleil tous les jours.



Prenez le temps de dire merci. Remerciez les infirmières et les docteurs, les employés de supermarché, les livreurs et toutes les autres personnes qui travaillent au front.

Si vous voulez plus d'informations : Vous pouvez trouver d'autres conseils pratiques pour entretenir votre forme mentale pendant la période de distanciation physique sur le site [redcross.org.au/covid-19](https://www.redcross.org.au/covid-19).