



Hygiène personnelle

Suivez ces conseils pour vous laver les mains :

- **Placez des rappels dans les endroits clés**, comme à la porte d'entrée : c'est la première chose que vous verrez en rentrant chez vous.
- **Programmez des alarmes pour vous souvenir de vous laver les mains** à l'aide de votre ordinateur, téléphone ou réveil.
- **Imprimez et suivez les directives relatives au lavage des mains.**
- **Utilisez une minuterie ou chantez une chanson pendant au moins 20 secondes** pendant que vous vous lavez les mains.
- **Imaginez un système** pour vous souvenir de quand vous vous êtes lavé les mains pour la dernière fois.
- **Habituez-vous à vous laver les mains** après chaque sortie.



Ressources en ligne supplémentaires :

- [Directives relatives au lavage des mains](#)
- [Conseils et astuces pour la mémoire](#)

Limitez le nombre de fois que vous vous touchez le visage :

- **Gardez vos mains occupées en faisant des activités**, comme des passe-temps ou des activités ménagères.
- **Faites de votre mieux**, mais acceptez que de temps en temps vous ne pourrez peut-être pas vous en empêcher. Habituez-vous à adopter de bonnes pratiques en matière de lavage de mains.



S'occuper de soi

Avoir de saines habitudes de vie :

- **Restez physiquement actif.** Utilisez des sites Web comme YouTube : vous y trouverez des vidéos gratuites d'exercices à faire à la maison, ou dans votre jardin.
- **Mangez sain.** Vous pouvez vous faire livrer vos épiceries si vous n'êtes pas en mesure de vous déplacer. Autrement, demandez à vos amis, membres de votre famille ou à vos voisins de vous aider.
- **Restez en contact avec votre entourage.** Programmez des appels quotidiens avec un membre de votre famille ou un ami.
- **Prenez du temps pour vous relaxer.** Essayez les étirements, le yoga, des respirations profondes, ou même la méditation.
- **Veillez à bien dormir.** Faites de votre mieux pour garder un rythme de sommeil régulier.
- **Faites attention aux stratégies d'adaptation que vous adoptez.** Essayez d'éviter les stratégies nuisibles ou excessives, comme la consommation d'alcool ou de tabac, la consommation excessive d'aliments, le magasinage en ligne, etc. Cherchez à obtenir du soutien si vous pensez en avoir besoin.

Autres aspects à prendre en compte pour s'occuper de soi pendant la COVID-19

- **Consultez une ou deux sources fiables d'informations.** Consultez les nouvelles une fois en matinée et une fois en soirée.
- **Essayez de maintenir un rythme de vie régulier.** Contactez votre Société Alzheimer locale pour découvrir comment elle adapte ses programmes et services.
- **Songez à ce qui vous rend heureux.** Gardez un article réconfortant à portée de la main, comme une couverture! Préparez-vous un thé le matin, ou adonnez-vous à vos activités préférées à la maison.
- **Apprenez quelque chose de nouveau.** Commencez un nouveau loisir ou regardez des vidéos intéressantes sur YouTube.

S'OCCUPER DE SOI (suite au verso)



- **Prenez un jour à la fois.**
- **Concentrez-vous sur le positif.** Voyez comment les gens s'unissent pour se soutenir mutuellement en ces temps difficiles. Cherchez des exemples de cette attitude au sein de votre communauté.



Ressources en ligne supplémentaires :

- [Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus COVID-19](#)
- [La santé mentale et la pandémie de COVID-19](#)
- [On protège aussi sa santé mentale!](#)

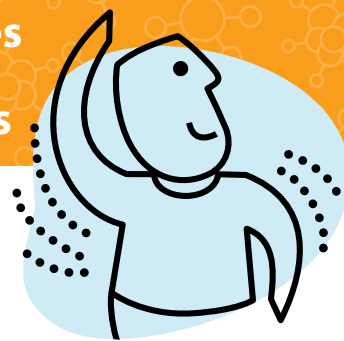
Si vous utilisez un moyen technologique pour rester en contact avec d'autres personnes, souvenez-vous de :

Faire attention aux escroqueries. Si vous recevez un message douteux dans les médias sociaux, signalez-le. Si vous pensez qu'un courriel est en fait un « pourriel », ignorez-le et effacez-le. Ne cliquez pas sur les liens et n'ouvrez aucune pièce jointe, particulièrement si le message n'est pas sollicité ou s'il vous presse de faire quelque chose. En cas de doute, demandez à une personne en qui vous avez confiance. Reportez tout site Web suspect ou toute demande suspecte au [Centre antifraude du Canada](#)



Ressources en ligne supplémentaires :

- [Virtual visits toolkit](#) (avec des informations sur comment utiliser Zoom et Skype). *(en anglais)*



Activités à domicile

Exemples d'activités à la maison :

- Des exercices simples
- Regarder vos séries ou films préférés
- Écouter la radio, la musique, un balado, ou un livre audio
- Coloriages
- Appeler un ami ou membre de la famille
- Casse-têtes
- Petits travaux manuels
- Jardinage (en intérieur ou extérieur)
- Lire
- Cuisiner
- Jouer aux cartes

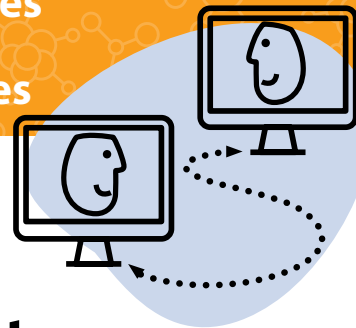
Vous pouvez également essayer de :

- **Contactez votre Société Alzheimer locale pour plus d'activités.**
- **Faire certaines de ces activités en ligne ou au téléphone** avec un ami ou membre de votre famille.
- **Vérifier si les activités que vous feriez en temps normal sont proposées en ligne.** Une visite virtuelle au musée, au zoo, ou dans les parcs nationaux ne sont que quelques-unes des options possibles! Vous pourriez par exemple :
 - Regarder les requins au [Ripley's Aquarium of Canada](#)
 - Visiter le [Virtual Museum](#)



Ressources en ligne supplémentaires :

- [Virtual visits toolkit](#) (avec des informations sur comment utiliser Zoom et Skype). *(en anglais)*



Restez en contact avec votre entourage tout en veillant à respecter les mesures de distanciation sociale

- **Organisez la livraison à domicile** des épiceries, des médicaments et des autres articles de première nécessité.
- **Restez en contact avec vos voisins, amis et membres de votre famille.** Le moment est tout indiqué pour utiliser des applications comme FaceTime, Skype ou Zoom.
- **Suivez les directives des autorités de santé publique** concernant la distanciation sociale.



Ressources en ligne supplémentaires :

- [On protège aussi sa santé mentale à la maison !](#)
- [Éloignement physique \(Fiche d'information\)](#)
- [Social distancing YES, social isolation NO \(en anglais\)](#)
- [Virtual visits toolkit](#) (avec des informations sur comment utiliser Zoom et Skype). *(en anglais)*



Sachez quoi faire si vous contractez la COVID-19

Restez calme et prévoyez.

- **Faites une liste des numéros de téléphone importants** et placez-la en évidence, comme sur votre réfrigérateur. Incluez le numéro de l'autorité de santé publique locale, de votre fournisseur de soins, de votre Société Alzheimer locale et les numéros des personnes à contacter en cas d'urgence.
- **Assurez-vous d'avoir suffisamment de produits ménagers et de médicaments à portée de la main** pour deux semaines.
- **Demandez aux membres de votre famille, à vos amis et/ou vos voisins s'ils peuvent vous aider** au cas où vous tombez malade.
- **Ayez un « plan B » au cas où vous tombez malade.** Indiquez-y des instructions détaillées concernant les soins. Faites la liste des médicaments que vous prenez ainsi que leur posologie.
- **Préparez un sac comprenant des articles essentiels** au cas où vous devez vous rendre à l'hôpital (p. ex. des vêtements, des articles de soins personnels, la liste des personnes à contacter en cas d'urgence, des informations médicales importantes, comme les médicaments que vous prenez, mais aussi un résumé de vos souhaits concernant des soins plus avancés).



Ressources en ligne supplémentaires :

- [Préparez-vous à une visite à l'urgence](#)

SI VOUS CONTRACTEZ LA COVID-19 (suite au verso)



Que faire si vous pensez être atteint de la COVID-19 :

- **Contactez votre fournisseur de soins de santé ou votre agence de santé publique locale pour obtenir des conseils.** Appelez-les pour les informer de vos symptômes et suivez leurs instructions pour les étapes suivantes.
- **Isolez-vous** pendant 14 jours.
- **Désinfectez les espaces communs après les avoir utilisés.** Affichez des rappels un peu partout dans la maison.
- **Demandez aux membres de votre famille, à vos amis et/ou vos voisins s'ils peuvent vous aider.** Préparez un plan de soins détaillé.



Ressources en ligne supplémentaires :

- www.canada.ca/coronavirus
- [Que faire si vous êtes infecté ou si vous suspectez être infecté par la COVID-19](#)