

Je reste en bonne santé pendant le confinement

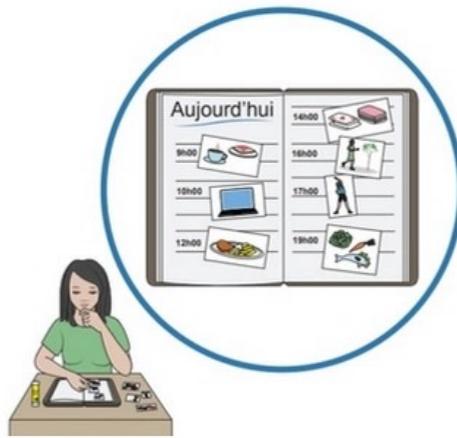
*document modifié à partir de SanteBD.fr

Je garde de bonnes habitudes.

Je me lève, je me lave et je m'habille aux heures habituelles.



Je fais le planning de ma journée.

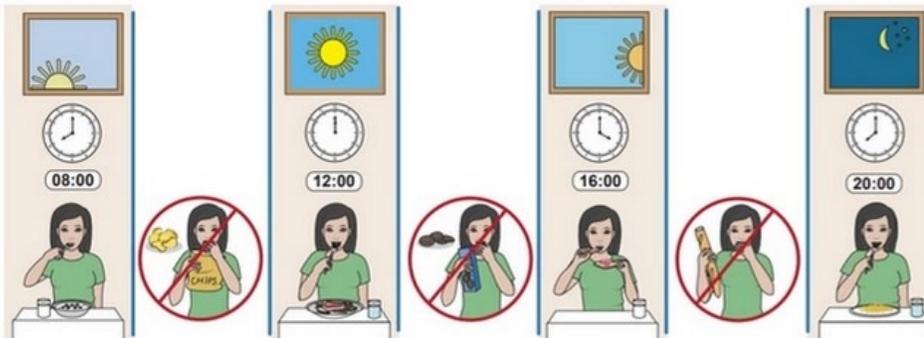


Je ne me couche pas trop tard.



Je fais attention à mon alimentation.

Je mange à des heures régulières.
Je ne grignote pas entre les repas.



© CoActis Santé - contact@coactis-sante.fr

Je fais des activités physiques.

Je fais de la gym chez moi.
Je danse.



Je peux faire une petite promenade autour de chez moi.



On ne s'approche pas des autres,



Je reste en contact avec les gens .

Je téléphone.
Je peux faire des appels vidéo.



Si je me pose des questions, si j'ai peur, si j'ai mal :
je contacte une personne de mon entourage.



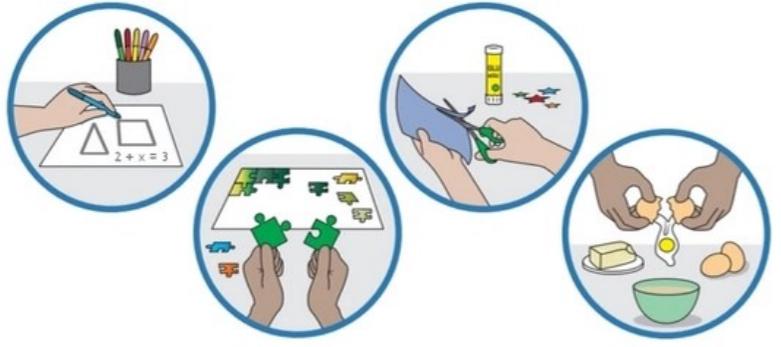
J'organise ma journée : je peux faire plein d'activités différentes.

Je garde ma maison propre.

Je range, j'aère, je fais la vaisselle, le ménage...



Je fais des activités données par mes professeurs pour les cours et/ou toute autre activité qui me plaît.



Je peux aussi partager des activités avec les personnes qui vivent avec moi.



Je me détends.

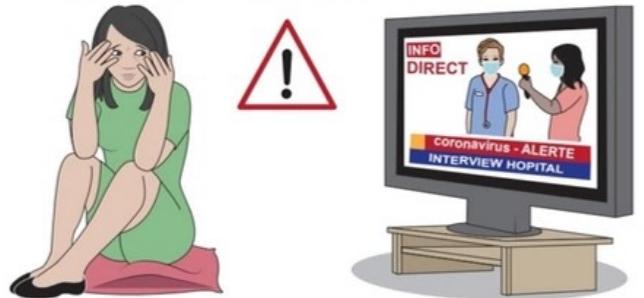
Je lis, j'écoute de la musique, je regarde un film...



Je passe peu de temps sur les écrans.

Je ne regarde pas trop les informations.

Les informations peuvent me stresser.



© CoActis Samé - contact@coactis-sante.fr

Les gestes simples contre le coronavirus



Je limite les contacts avec les autres

Je ne serre pas la main



Je n'embrasse pas



Je ne rends pas visite aux personnes malades



Je ne prête pas ma bouteille



Je me lave les mains avec du savon très souvent



Je peux utiliser un gel désinfectant



Je tousse ou j'éternue

dans mon coude



dans un mouchoir

