

QUESTIONS, SITUATION COMPLIQUEE ?

Besoin d'aide ?



Appellez la ligne d'écoute du rectorat :

01 39 23 63 22

du lundi au vendredi (9h-12h et 14h-17h) (appel gratuit)

**PRENEZ SOIN DE VOUS
PENDANT LE CONFINEMENT**

Restez positif



Évitez l'excès
d'information



Entraidez-vous



**S'en sortir
sans sortir !**

Restez actif



Gardez le lien
avec vos proches

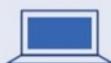


Planifiez une routine



*document modifié issu du site de l'ARS IdF

Toutes les informations utiles :



[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)

0 800 130 000

(appel gratuit)