

# COMMENT FAIRE AVEC LES EFFETS PSYCHO-SOCIAUX DE LA COVID-19

**PROTEGER  
LA SANTÉ  
PSYCHIQUE !**



**Entretenir les  
contacts sociaux**



**Rester actif**



**Structurer le quotidien**



**Parler aide – aussi de ses soucis et conflits**



**Des sentiments négatifs  
sont okay, renforcer les  
sentiments positifs**



**Se relaxer et faire des choses  
agréables**



**S'informer auprès de sources fiables :**  
[www.infektionsschutz.de](http://www.infektionsschutz.de) [www.rki.de](http://www.rki.de)  
[www.bundesgesundheitsministerium.de](http://www.bundesgesundheitsministerium.de)



**Chercher de l'aide**  
Médecin traitant, associations d'aide locales, Service  
d'écoute par téléphone, Service de santé, psychiatrie, ...