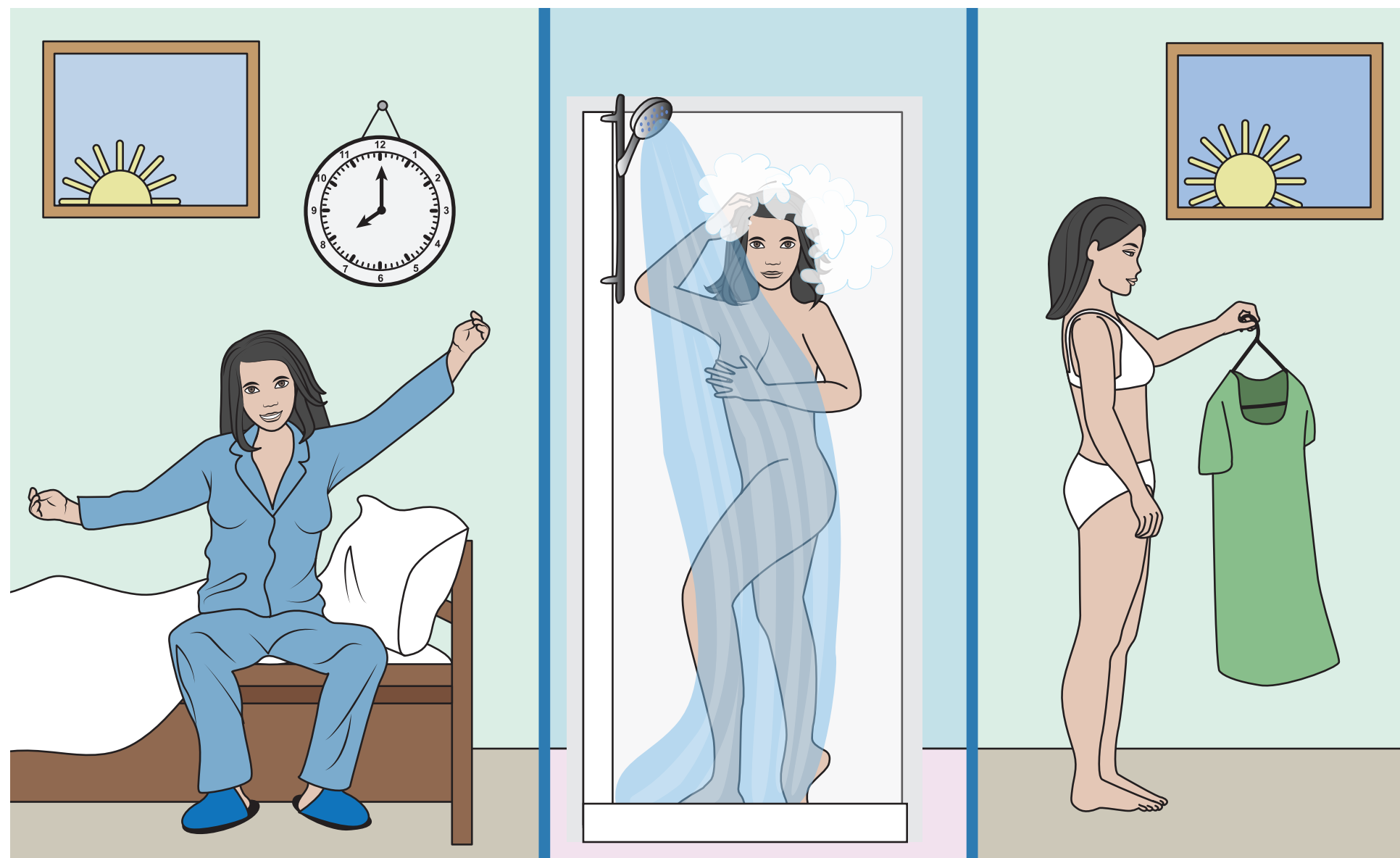


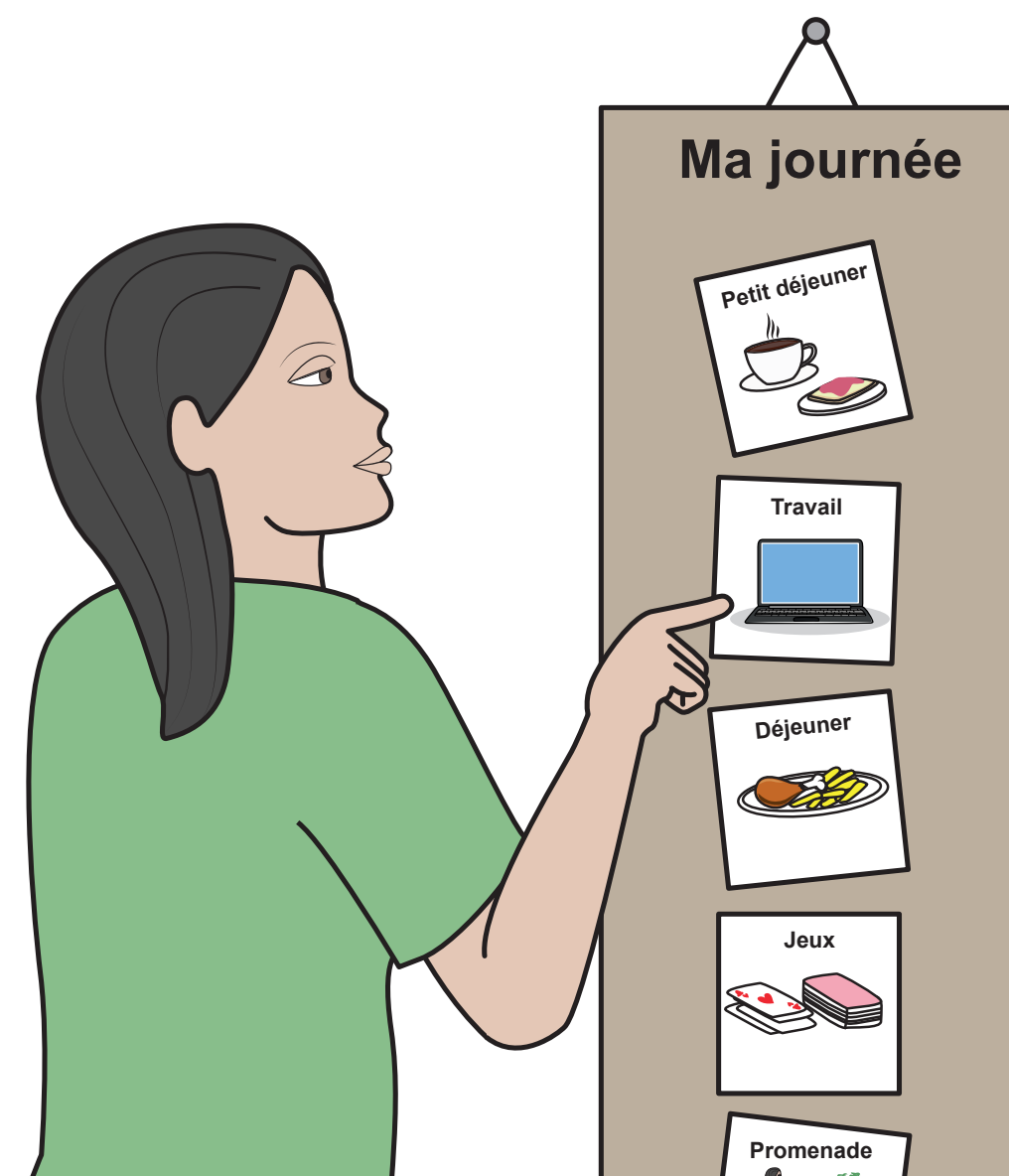
Je reste en bonne santé pendant le confinement

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.

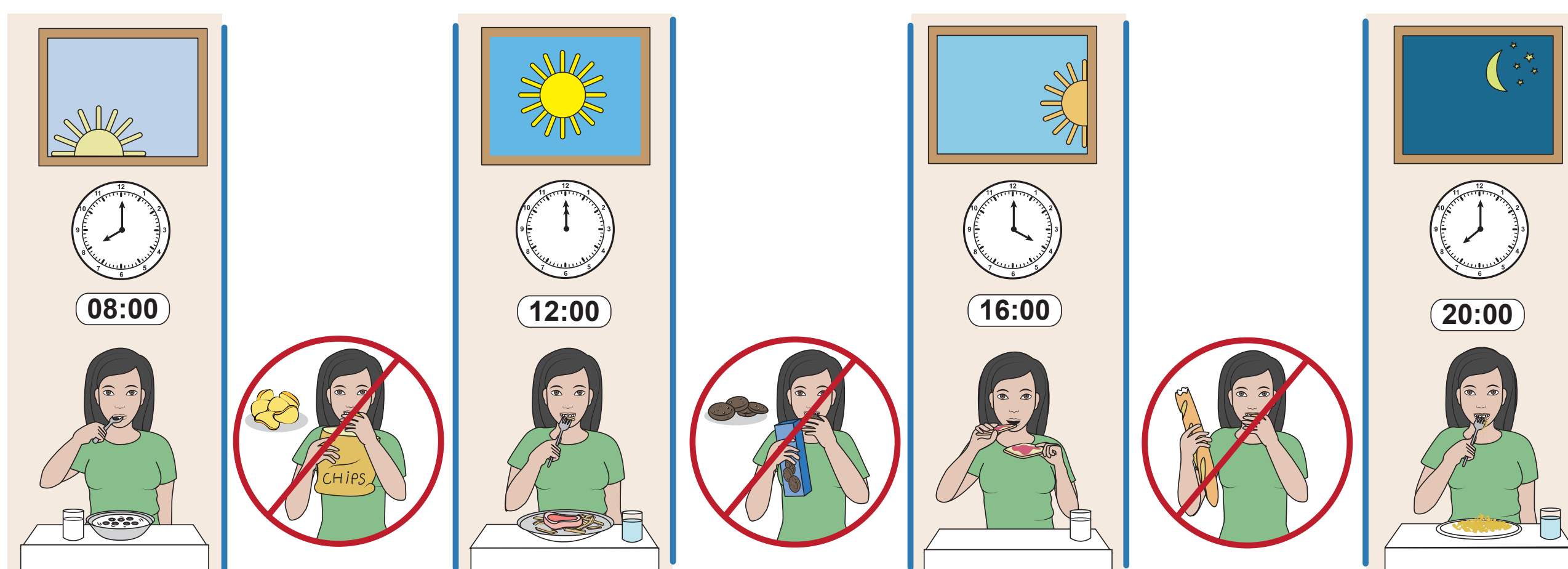


Je ne me couche
pas trop tard.



Je fais attention à mon alimentation.

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



Je fais attention à l'alcool et au tabac

Je ne bois pas trop d'alcool.
Je ne fume pas plus que d'habitude.



Je fais des activités physiques.

Je fais de la gym chez moi.
Je danse.



Je peux aller dans mon jardin
autant que je veux.

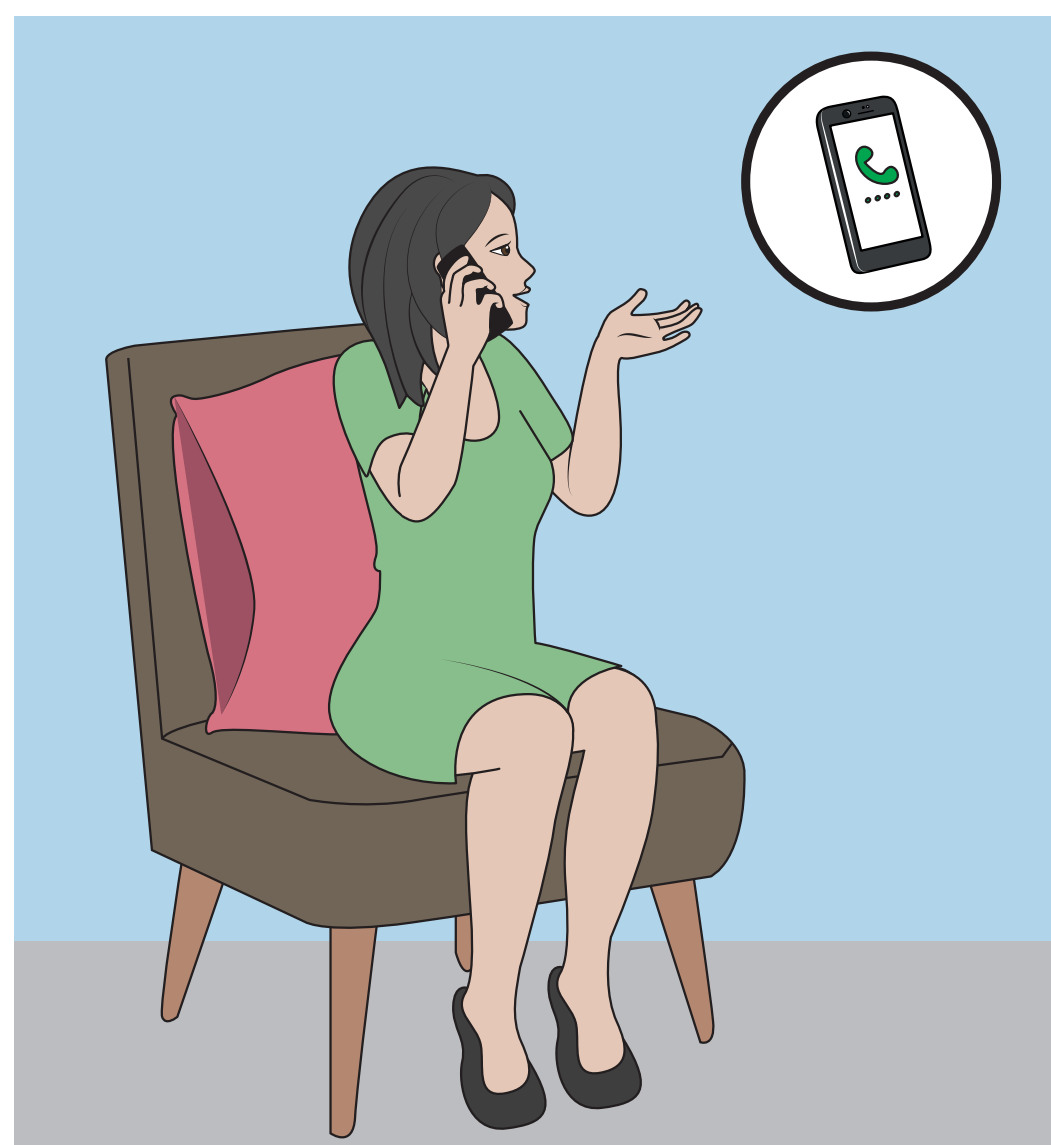


Je peux faire une petite promenade
autour de chez moi.

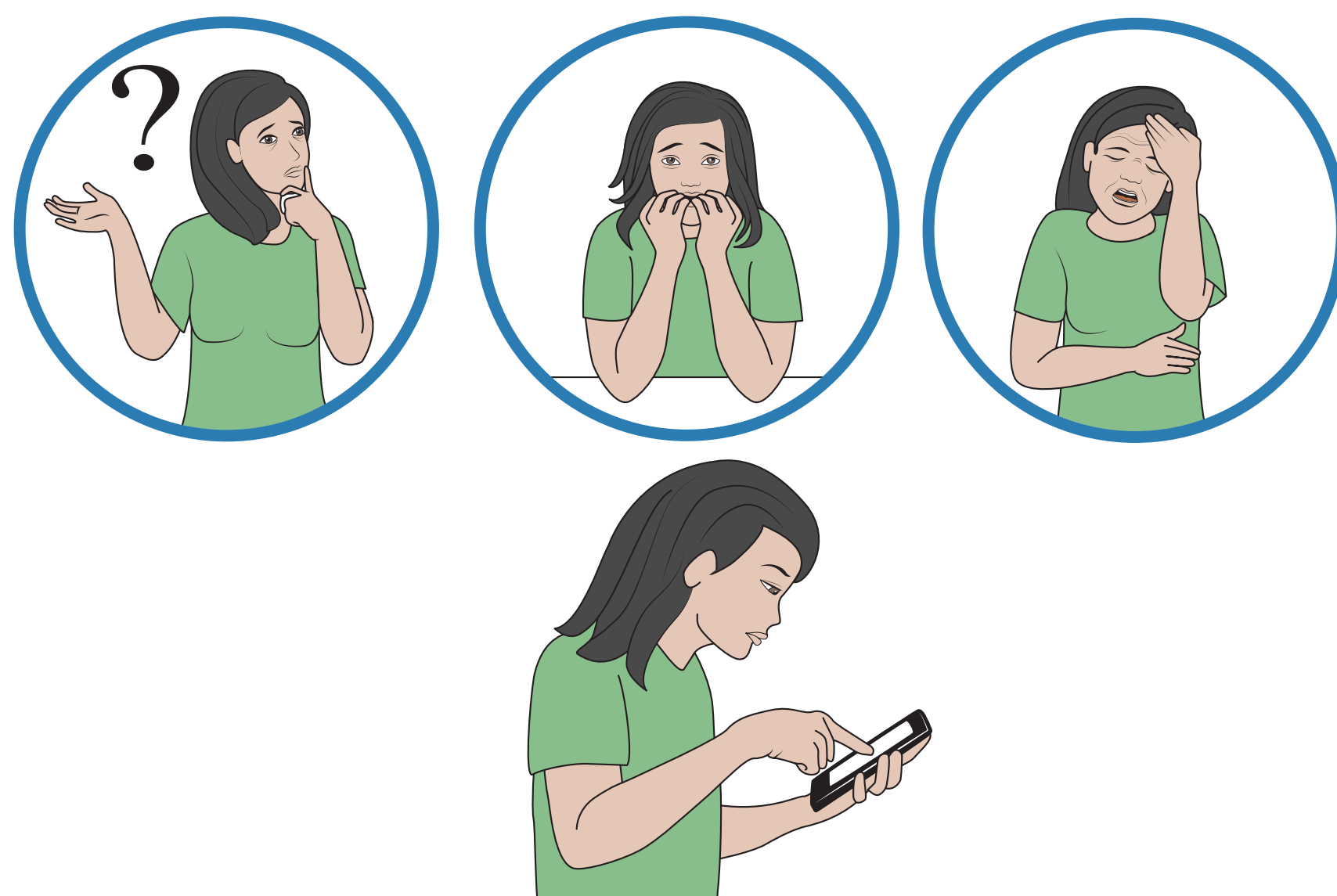


Je reste en contact avec les gens que j'aime.

Je téléphone.
Je peux faire des appels vidéo.

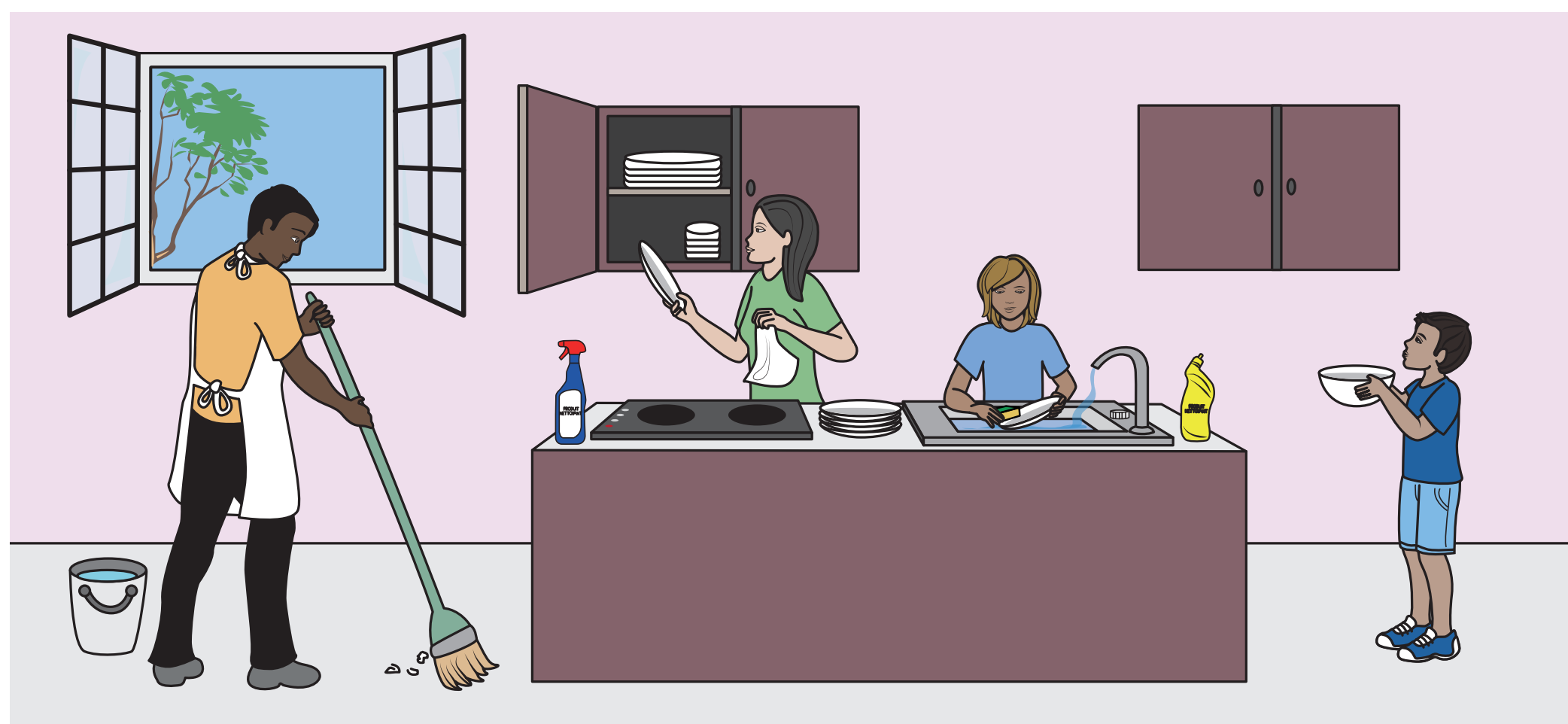


Si je me pose des questions, si j'ai peur, si j'ai mal :
je contacte une personne de mon entourage.

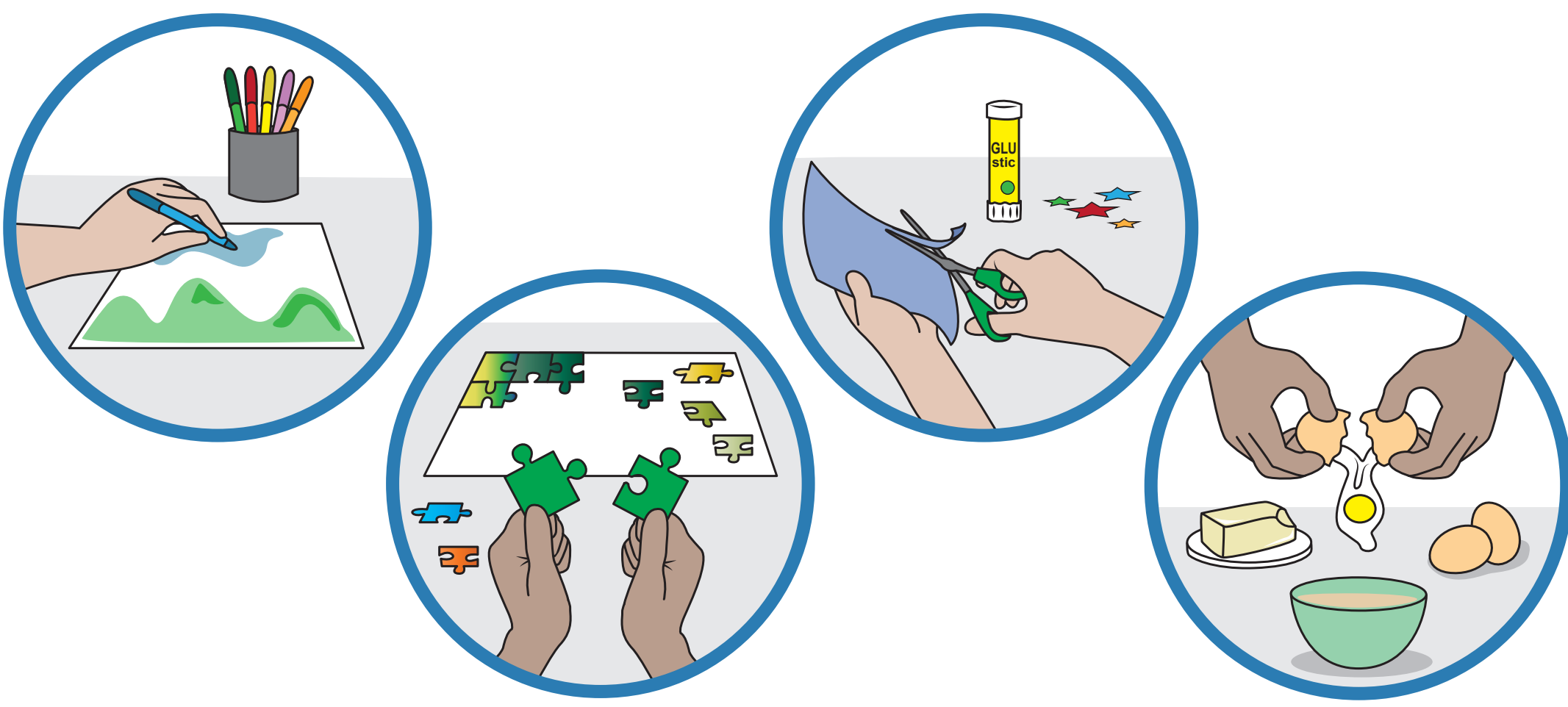


J'organise ma journée : je peux faire plein d'activités différentes.

Je garde ma maison propre.
Je range, j'aère, je fais la vaisselle, le ménage...



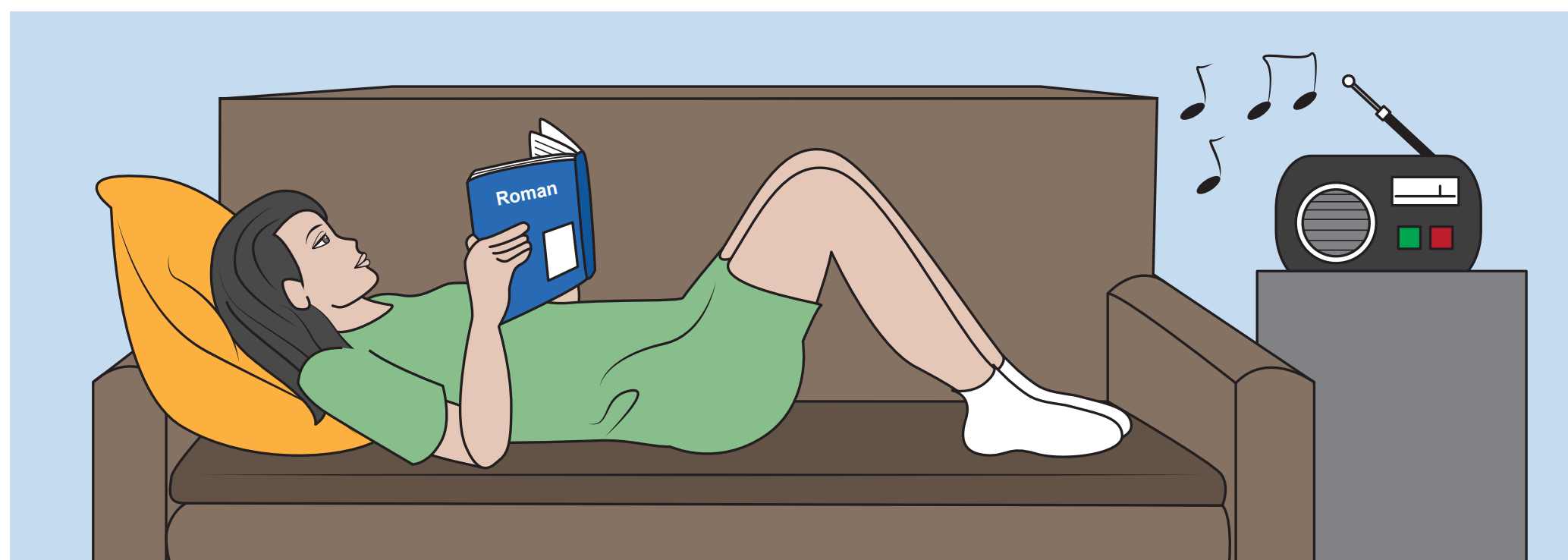
Je fais des activités qui me plaisent.
Je dessine, je fais un puzzle, je bricole, je cuisine...



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...

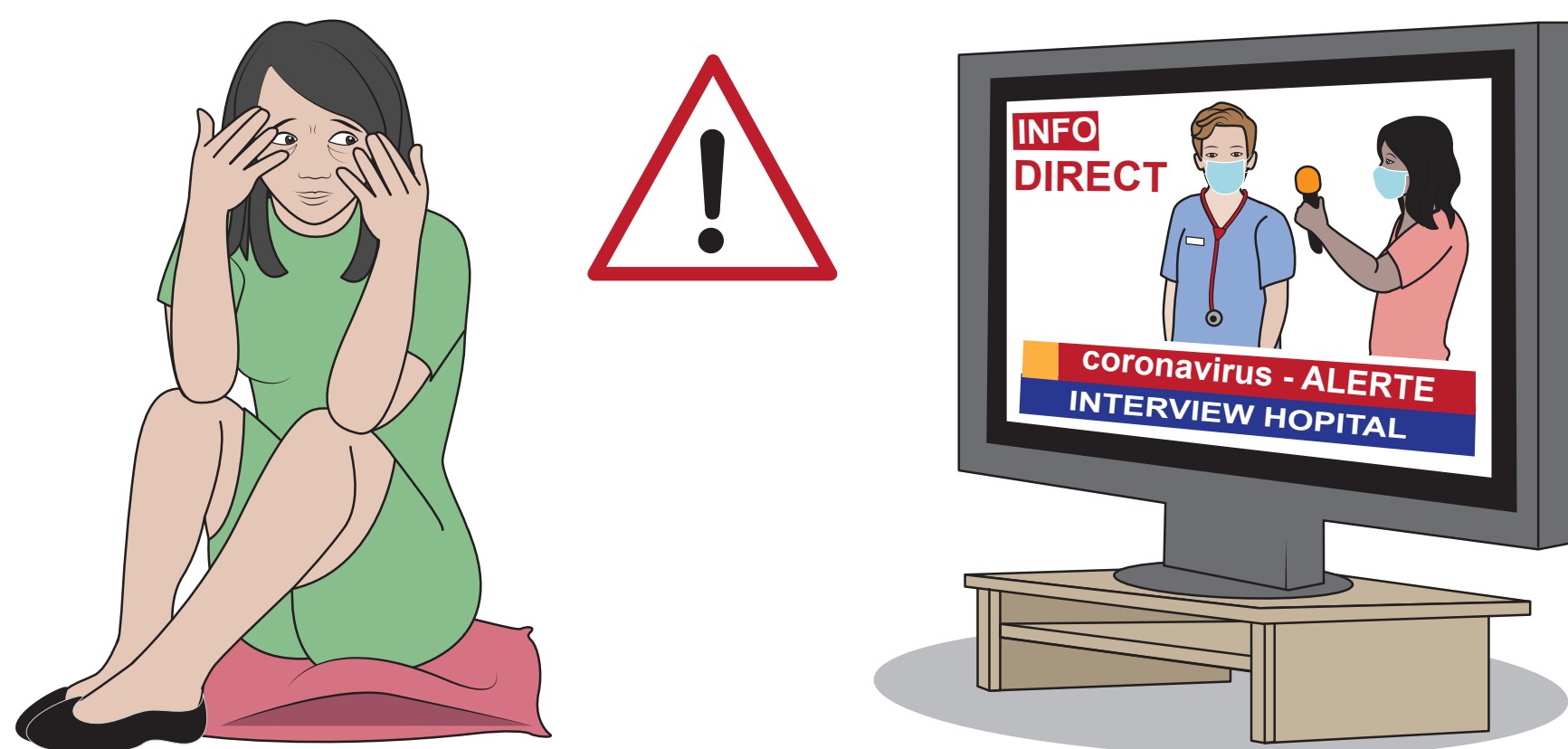


Je passe peu de temps sur les écrans.



Je ne regarde pas trop les informations.

Les informations peuvent me stresser.



Retrouvez tous les documents faciles à comprendre sur le coronavirus sur www.santebd.org

Où trouver SantéBD ?

Sur l'application SantéBD



ou sur le site internet

www.santebd.org

SantéBD a le soutien de :

