



Coronavirus (COVID-19): Prenez soin de vous

Au fur et à mesure que la situation en lien avec le COVID-19 évolue, y compris les bulletins de nouvelles, les restrictions de voyage et vos propres inquiétudes face à votre santé et celle de vos proches – les gens peuvent ressentir une gamme d'émotions, d'idées et de réactions. Il est important de prendre soin de vous pour demeurer en santé.

Voici quelques moyens simples pour conserver votre bonne santé et vous tenir informés :

Continuez à prendre des précautions générales telles que : laver vos mains fréquemment avec de l'eau et du savon, tousser ou éternuer dans votre bras ou dans un mouchoir, éviter de toucher aux yeux, au nez ou à la bouche sans avoir lavé vos mains, éviter le contact étroit avec les personnes malades et surveiller l'apparition de tout symptôme.

Ayez une alimentation saine, buvez beaucoup d'eau, faites de l'exercice (si vous vous portez bien), et accordez-vous suffisamment de repos et de sommeil. Un système immunitaire en santé se défendra mieux contre un virus. Si vous avez des préoccupations, consultez votre fournisseur de soins de santé.

Tenez-vous informés de la situation en consultant des sources fiables telles que la page [iService SST d'EDSC; Canada.ca/coronavirus](https://www.canada.ca/coronavirus); la ligne d'information du COVID-19 au 1-833-784-4397; ou par courriel au phac.info.aspc@canada.ca.

N'hésitez pas à rechercher de l'aide du [PAE](#) si vous ou l'un de vos proches éprouvez des difficultés à cause du COVID-19 : 1-800-268-7708, ou *1-800-567-5803* (ATS).

