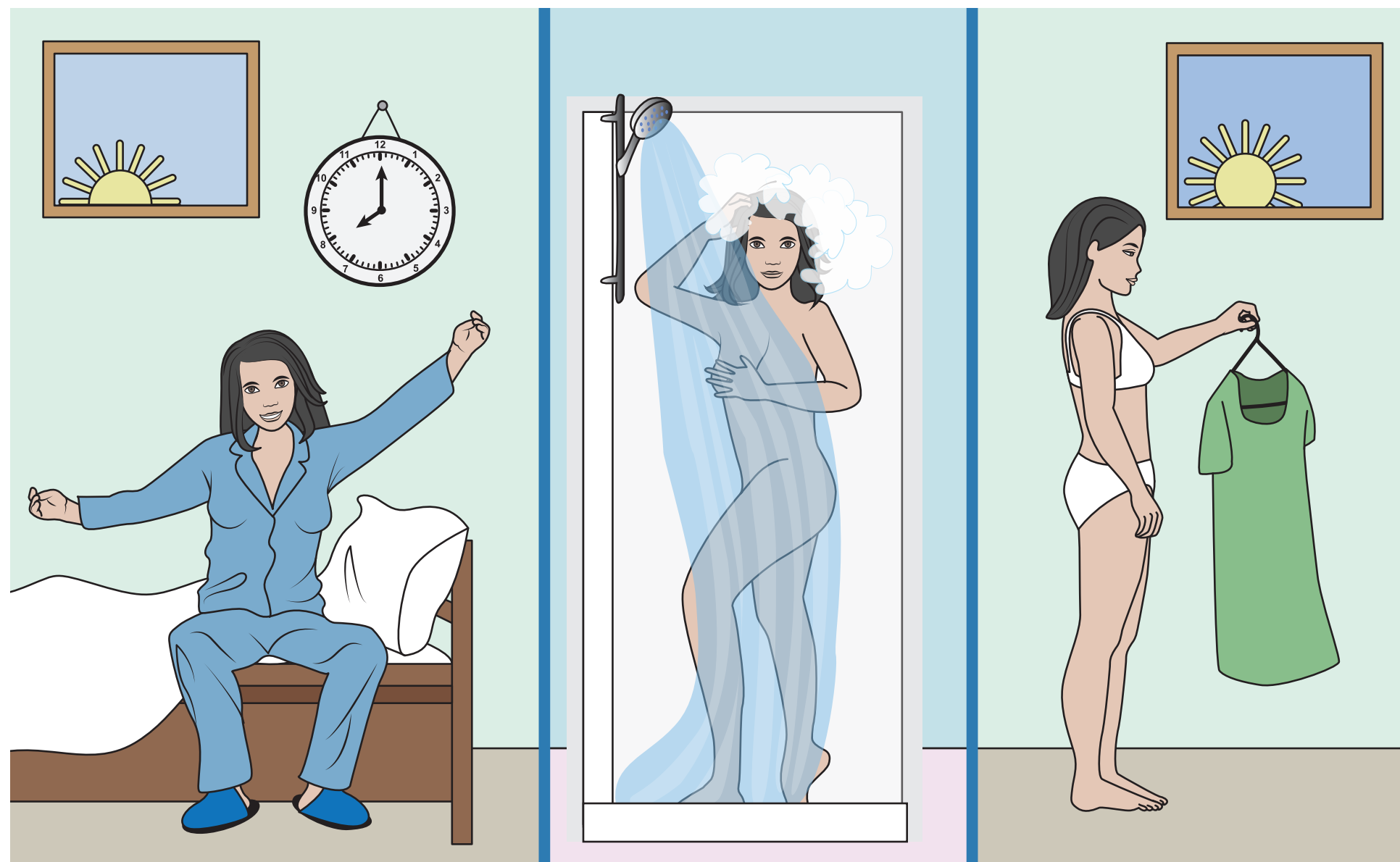


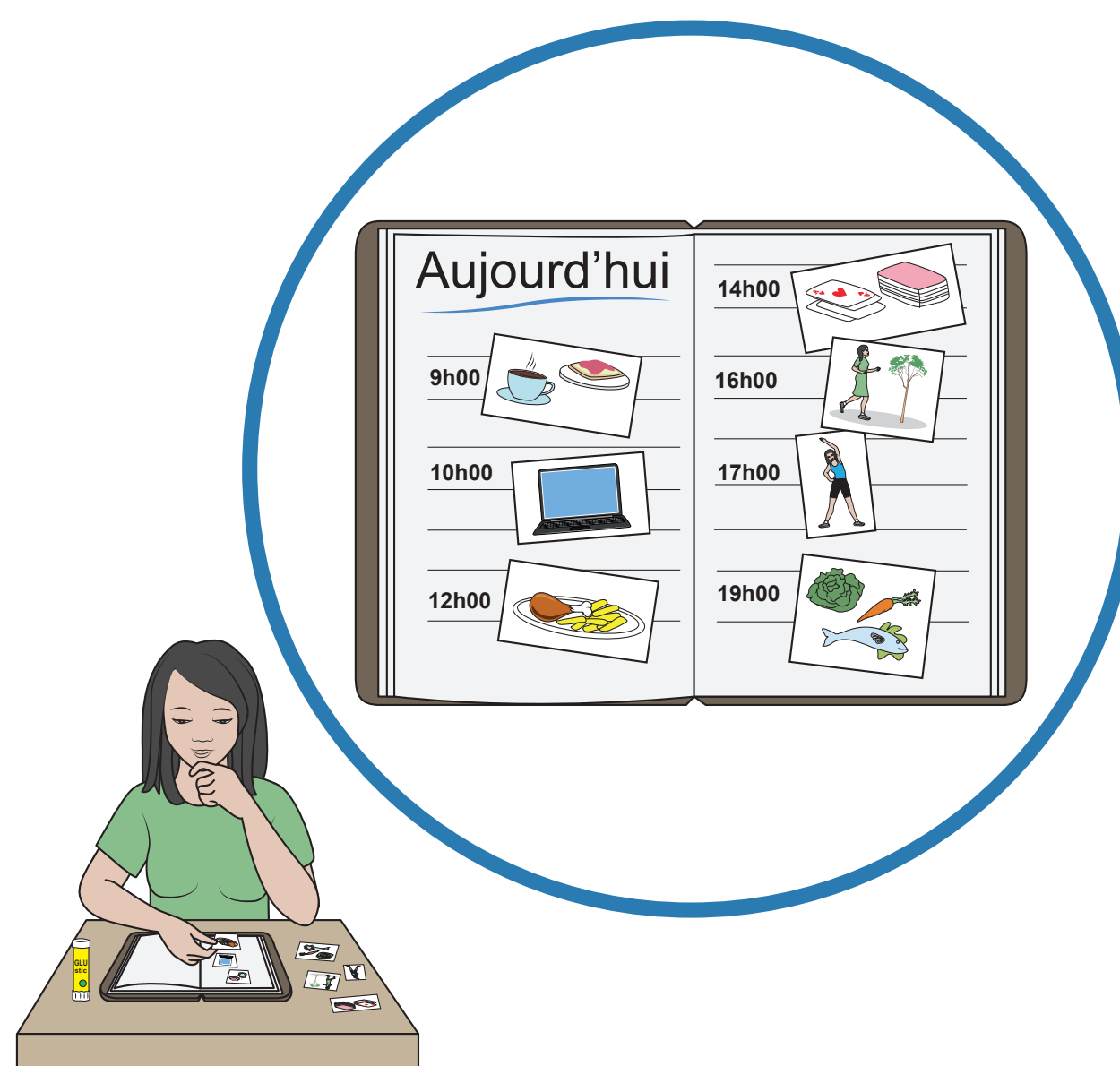
# Je reste en bonne santé pendant le confinement

## 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.

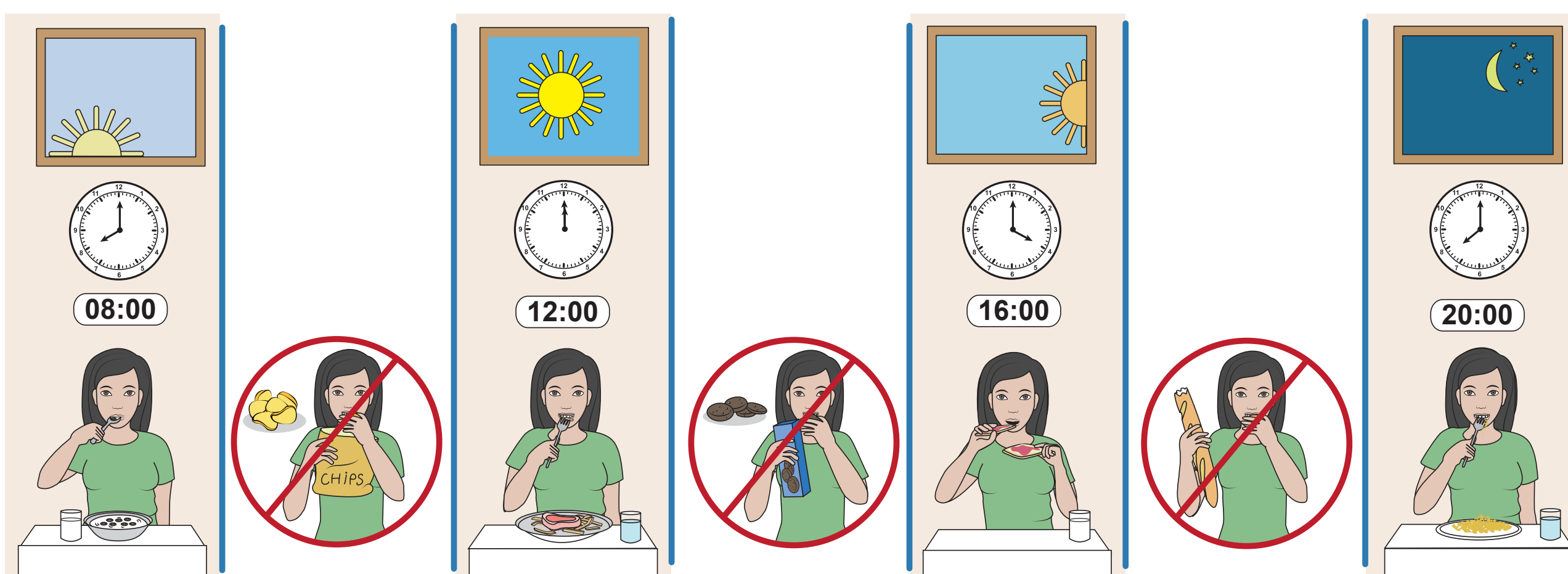


Je ne me couche pas trop tard.



## Je fais attention à mon alimentation.

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



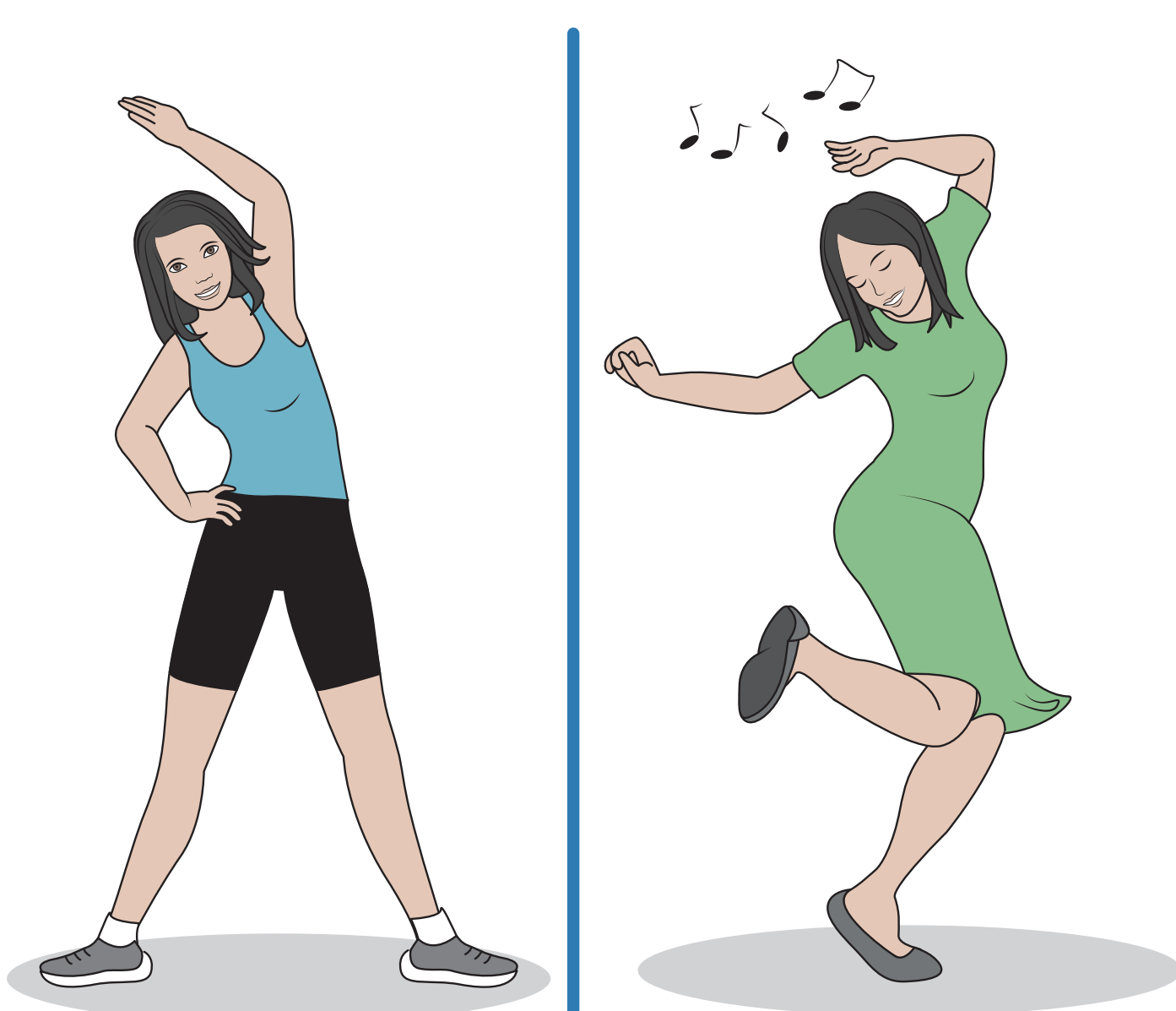
## Je fais attention à l'alcool et au tabac

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.

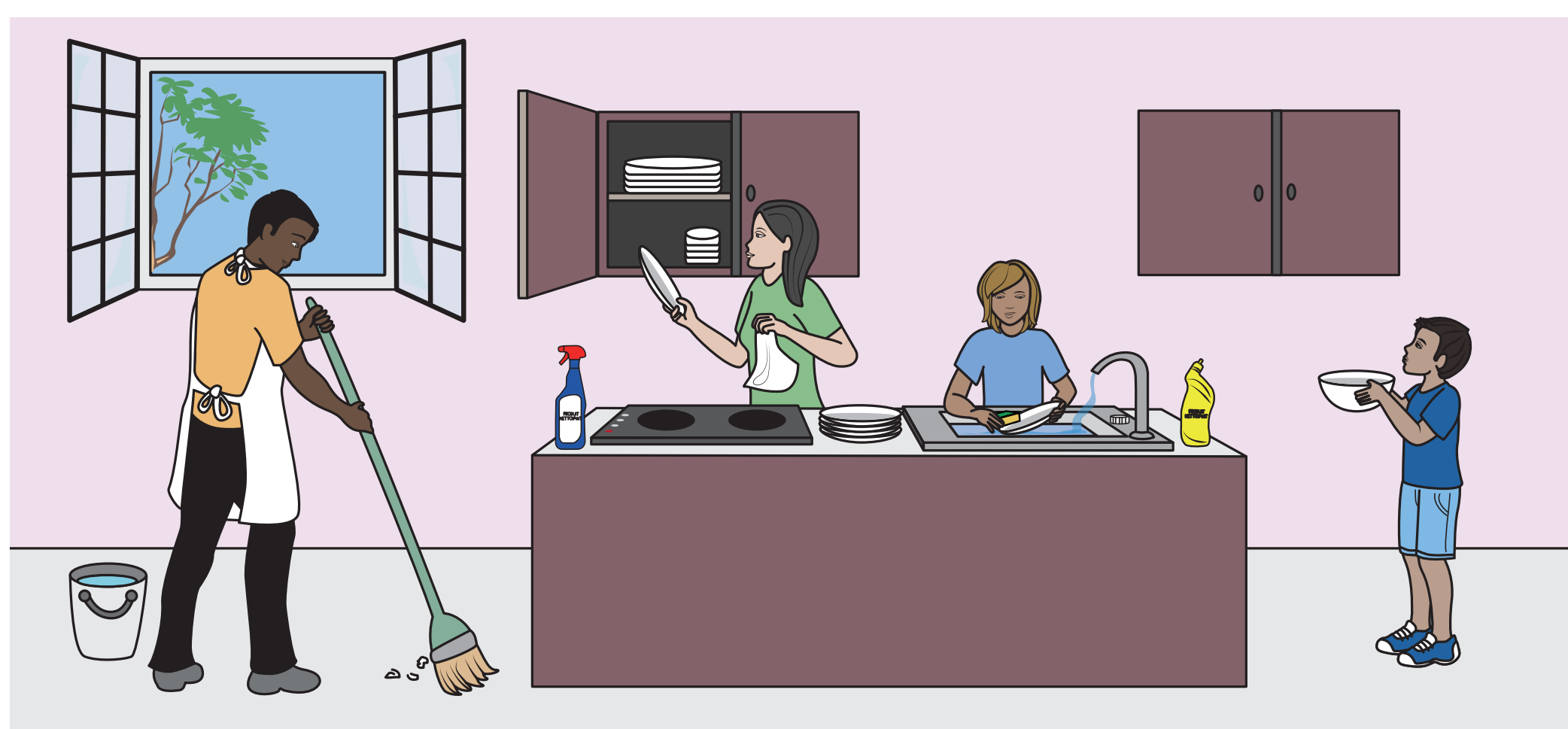


Si je me pose des questions, si j'ai peur, si j'ai mal :  
je contacte une personne de mon entourage.

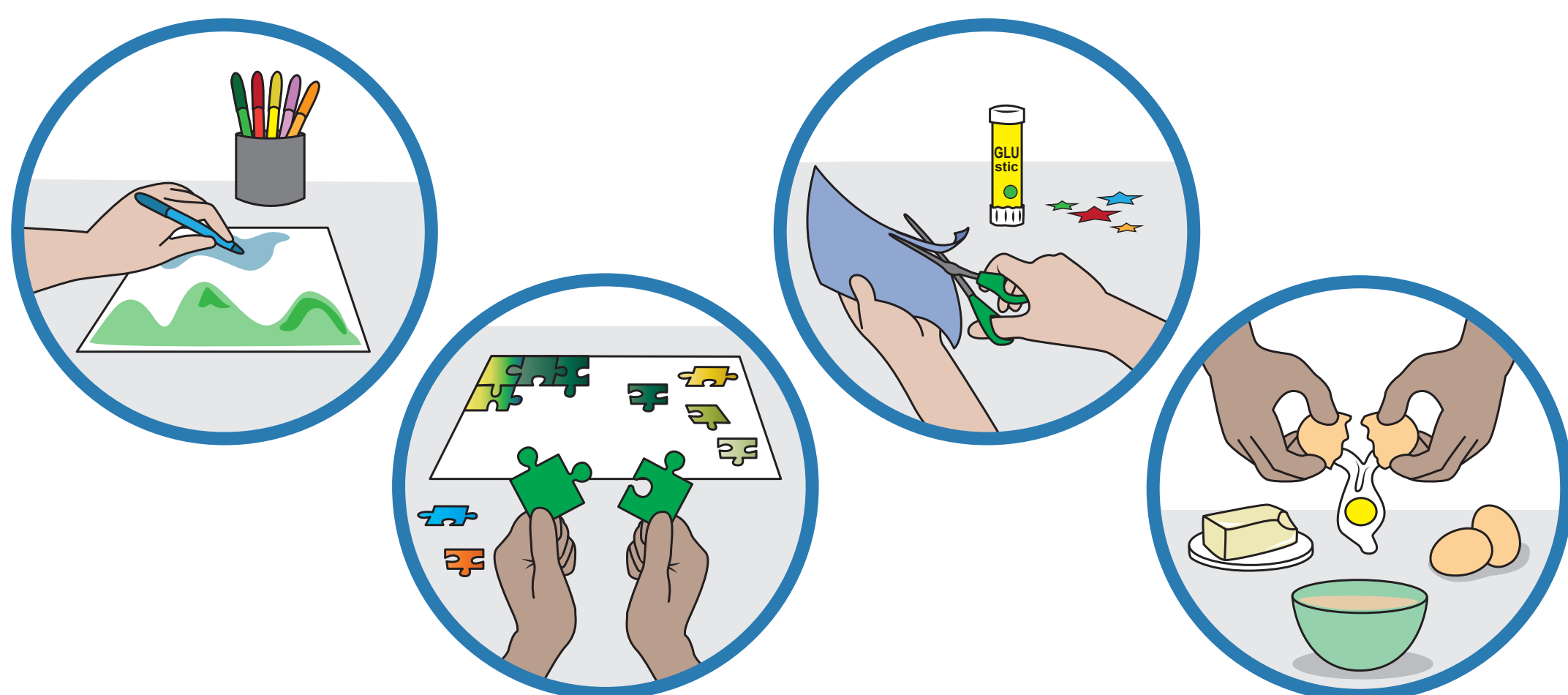


## J'organise ma journée : je peux faire plein d'activités différentes.

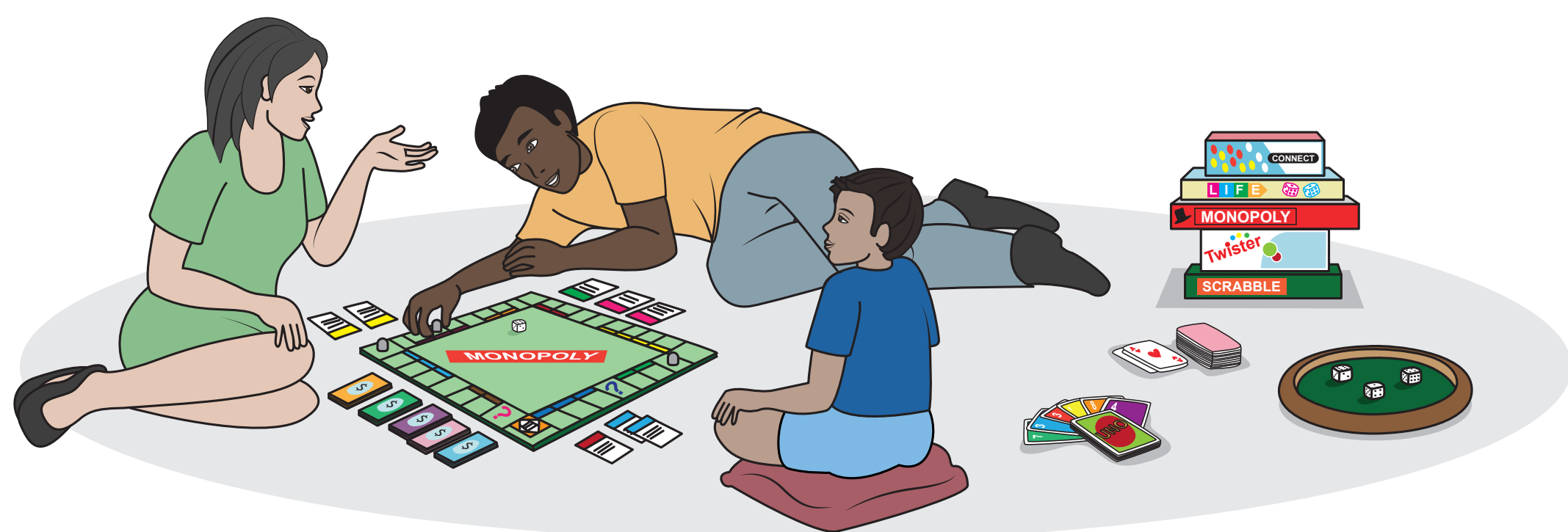
Je garde ma maison propre.  
Je range, j'aère, je fais la vaisselle, le ménage...



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

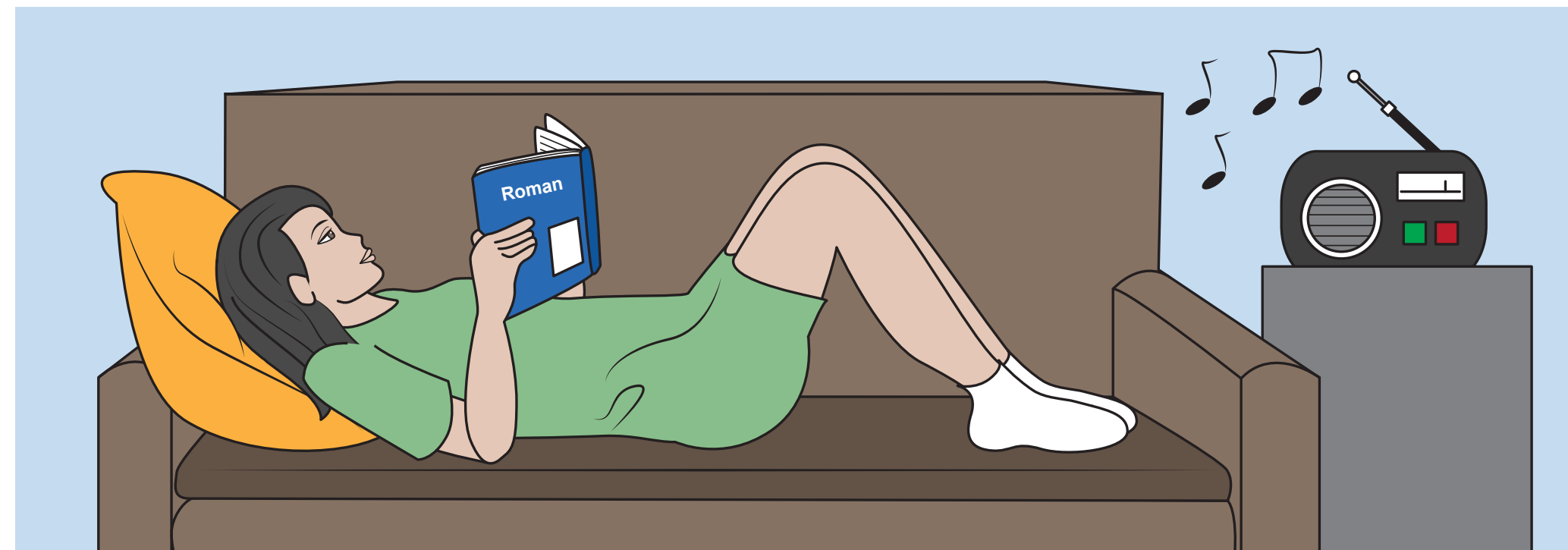


Je peux aussi partager des activités  
avec les personnes qui vivent avec moi.



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](http://www.santebd.org)

Où trouver SantéBD ?

SantéBD a le soutien de :

Sur l'application SantéBD



ou sur le site internet

[www.santebd.org](http://www.santebd.org)

