

SUGGESTIONS ET RECOMMANDATIONS POUR LES PERSONNES ÂGÉES

Il est normal d'avoir peur ; la peur qui vous fait suivre les instructions du médecin - comme ne pas sortir et s'isoler - est une sorte de peur protectrice :

ÉCOUTEZ-LA

En ces temps, vous pouvez vous sentir isolé ou abandonné, ressentir de la solitude, de l'anxiété, de l'irritabilité ou de la confusion, et vous pouvez avoir des pensées qui reviennent sans cesse. Ces réactions sont la façon dont votre esprit réagit au stress. Nous aimerions vous expliquer que rester à la maison vous a été demandé afin de vous aider, vous et les autres. Suivre les instructions vous permet précisément d'aider vos amis, vos parents et aussi les premiers intervenants, qui travaillent pour les personnes qui sont le plus dans le besoin.

- **Les informations sont importantes.** Il est préférable de ne consulter que des sources institutionnelles comme l'*Organisation mondiale de la santé*.
- **Suivez les pratiques d'hygiène** indiquées par les institutions et le système de santé de votre pays.
- **Vous pourriez vous sentir :**
 - **Isolé-e ou abandonné-e**
 - **Seul-e**
 - **Irritable**
 - **Confus-e**
 - **Angoissé-e**
 - **des pensées qui reviennent sans cesse**

Ce sont toutes des réactions **normales** à une situation stressante comme celle que nous vivons avec la menace du Coronavirus.

- **Éteignez la télévision, la radio et l'internet.** Ne choisissez qu'un ou deux moments par jour, en dehors des heures de sommeil, pour consulter les nouvelles.
- **Gardez votre routine autant que possible.** En restant occupé, vous diminuerez la tension. Par exemple, continuez à préparer des plats traditionnels si vous aimez cuisiner ; tricotez, lisez un livre, nettoyez la maison ou lavez votre voiture.
- **Faites de l'activité physique.** Quelques exercices simples peuvent vous aider à vous détendre et à vous endormir.
- **Mangez aussi régulièrement que possible.**
- **Parlez et passez du temps avec votre famille et vos amis.** Vous pouvez communiquer de différentes manières ! Demandez comment passer un appel vidéo ou comment utiliser WhatsApp aux personnes qui savent comment le faire.
- **Parlez à une personne de confiance de vos préoccupations, de vos problèmes et de vos sentiments.** Choisissez des personnes avec lesquelles vous pouvez avoir un échange positif. Les émotions positives aident.
- **Discutez avec d'autres personnes.** Parlez à vos petits-enfants de votre enfance, de la façon dont vous passiez du temps sans tablettes, sans jeux vidéo et sans Internet.