



LIBÉRÉ, DÉLIVRÉ, *Patience, ça va arriver !*

COMMENT MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT ?

Seul chez vous, n'oubliez pas de prendre du temps pour vous et pour vos proches :



Gardez un lien avec votre famille et vos amis.



Faites des activités qui vous font du bien : cuisiner, jardiner, dessiner, faire de la musique... (Regarder un dessin animé ça marche aussi)



Maintenez une routine quotidienne : réveil, activités, repas, aux heures habituelles



Faites un peu d'exercice physique : gym douce, étirement, fitness...



Maintenez le contact avec votre médecin traitant et n'hésitez pas à lui faire part de vos inquiétudes.



Et si vous êtes isolé et avez besoin d'aide



croix-rouge chez vous
écoute & livraison solidaire
09 70 28 30 00

croix-rouge française
PARTOUT OÙ VOUS AVEZ BESOIN DE NOUS

