

## COVID-19, quid du soutien psychosocial?

26-03-2020 : GO to the point !!

*L'épidémie de coronavirus amène une foule d'émotions et sentiments divers : incertitude, insécurité, colère, tension, tristesse, peur, ... mais également un élan de générosité et de soutien communautaire :*

### *Quel sont les messages à diffuser à la population?*

Dans ce contexte, de nombreuses informations et conseils fleurissent de toutes parts. Il est cependant essentiel que la population reçoive des messages clairs et compréhensibles. Le fait que ces messages proviennent d'un organisme reconnu est d'autant plus rassurant. Sur base de recommandations scientifiques, la Croix Rouge Internationale a émis 4 brochures pour la population. Celles-ci ont été adaptées à la Croix Rouge de Belgique.

- COVID-19 : en finir avec les idées reçues

**COVID-19: en finir avec les idées reçues**



**CROIX-ROUGE**   
de Belgique



**Soyez conscient que tout ce que vous entendez à propos du Coronavirus n'est pas forcément vrai.**  
Malheureusement de nombreuses fausses informations circulent par message et sur les réseaux sociaux.



**Vérifiez ce dont vous entendez parler.**  
Tenez-vous informés et à jour; utilisez des sources de confiance comme l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) et les autorités belges.



**Consultez la page du site de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) dédiée aux idées reçues** afin de démêler le vrai du faux.

- Comment réduire les risques d'une infection par le coronavirus ?

## Comment réduire les risques d'une infection par le **coronavirus** ?



Lavez-vous régulièrement les mains au savon



Evitez de donner la main, embrasser ou étreindre lorsque vous saluez quelqu'un



Couvrez votre bouche et votre nez lorsque vous toussiez ou éternuez



Evitez le contact avec des personnes aux symptômes grippaux et restez à la maison si vous êtes malade



Evitez de voyager, en particulier si vous êtes âgé ou diabétique ou si vous avez une maladie cardiaque ou pulmonaire.

Source: OMS

- COVID-19 Conseils pour vous protéger vous et vos proches

## **COVID-19** Conseils pour **vous protéger** vous et vos proches



**Source d'info fiable**  
Rendez-vous sur  
[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)



**Question pratique ou besoin de soutien?**  
Appelez le **0800 14 689**



**Besoin d'une écoute ?**  
Télé- accueil: **107**  
Ecoute enfants: **103**

- Gérer le stress durant le COVID-19

## Gérer le stress durant COVID-19



|  |  |   |
|--|--|---|
|  <p><b>C'est normal</b> de se sentir triste, stressé, désorienté, en colère ou effrayé lors d'une crise.</p> <p>Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance peut vous aider. Contactez vos amis et votre famille.</p> |  <p><b>Vérifiez ce dont vous entendez parler sur le Coronavirus.</b></p> <p>Tenez-vous informés et à jour; utilisez des sources d'info de confiance comme les autorités publiques ainsi que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)</p> |  <p><b>Pas d'inquiétude ni d'agitation inutiles !</b></p> <p>Réduisez le temps que vous et votre famille passez à lire ou à regarder des informations que vous trouvez pénibles.</p>                                     |
|  <p><b>Utilisez les techniques qui ont déjà marché pour vous lors d'événements passés.</b></p> <p>Utilisez ces compétences pour vous aider à gérer vos émotions durant cette épidémie.</p>                            |  <p><b>Si vous devez rester à la maison, maintenez un mode de vie sain.</b></p> <p>Des repas équilibrés, un bon sommeil, de l'exercice et un contact social avec votre famille et vos amis à la maison et à distance.</p>               |  <p><b>Gérez sainement toutes vos émotions.</b></p> <p>Si vous vous sentez submergé, parlez-en à un professionnel de santé. Il vous orientera vers un soutien psychologique ou médical en fonction de vos besoins.</p> |

Source: OMS

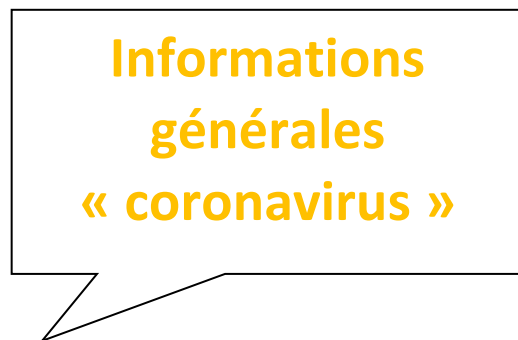
Ces brochures sont jointes à cette news et également disponible sur le drive :  
<https://drive.google.com/open?id=1I6nJqh18J9PLkAwOEsu8gFBIDxgo0uEP>



Diffusez, s'il vous plait, ces 4 brochures au sein de réseaux.

*Comment orienter les personnes vers la "bonne écoute"?*

Un seul numéro: le **0800/14689**



Diffusez, s'il vous plait, ce numéro au sein de réseaux.

Un seul numéro est ainsi communiqué au public et le SISU (Croix Rouge) qui répond aux questions "psychosociales" réoriente les personnes si nécessaire ( personnes âgées, enfants, etc.).

**Attention** : pour les personnes infectées par le COVID-19, confinées à la maison et n'ayant pas de proches pour les aider pour les courses, les médicaments, etc. le numéro d'appel est le **point de contact central communal** (ouvert depuis le début du confinement).

Bon courage pour votre travail durant cette crise,

Prenez-soin de vous,

Eléonore Delannoy , Jean-François Gillard et Daniel Vanden Bossche  
Managers psychosociaux  
SPF Santé Publique