



RESTEZ EN SANTÉ DURANT UNE PANDÉMIE

La pandémie de COVID-19 peut entraîner des niveaux importants de stress parmi les infirmières et infirmiers réglementés et les fournisseurs de soins de santé. Il est normal de ressentir de l'inquiétude ou de l'anxiété qui intensifie parfois le stress physique ou psychologique. Vous pouvez composer avec ce stress et favoriser le bien-être émotionnel au moyen des six stratégies suivantes :

1

PRENEZ SOIN DE VOTRE CORPS



Reposez-vous durant et entre les quarts de travail, mangez sainement et faites de l'exercice – cela peut contribuer à votre bien-être physique et émotionnel. Dans la mesure du possible, évitez de fumer, de vapoter et de consommer de la caféine ou de l'alcool, car cela peut nuire à votre santé.

2

PRENEZ SOIN DE VOTRE ESPRIT



Pratiquez les autosoins ou une activité de bien-être chaque jour ou bien établissez une routine au travail ou à la maison.

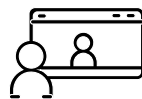
Par exemple :

- ▶ Faites des exercices de relaxation et de respiration
- ▶ Conversez ou riez avec vos collègues
- ▶ Rédigez dans votre journal, lisez, dansez ou dessinez

Vous avez besoin d'idées? [Consultez le site Web de l'AICC](#) qui contient d'autres ressources.

3

DEMEUREZ EN LIEN AVEC LES AUTRES



Il y a de nombreuses façons de demeurer en lien avec les autres durant cette période de distanciation physique. Établissez un lien virtuel avec votre famille et vos amis en vous appelant régulièrement, en prenant des nouvelles de vos voisins (à distance) et en parlant à vos collègues ou à votre gestionnaire pour obtenir du soutien social. Vous n'êtes pas seul(e); nous sommes tous touchés.

4

FIXEZ DES LIMITES EN LIEN AVEC LES NOUVELLES



Se renseigner est important, mais visionner, lire et écouter constamment les nouvelles sur la COVID-19 peut augmenter votre niveau d'anxiété et de détresse. Prenez des pauses ou établissez des moments précis dans la journée pour suivre les nouvelles.

5

TRIEZ L'INFORMATION ET LES SOURCES

Obtenez des renseignements ayant une valeur pratique et axés sur des faits significatifs. Évitez les nouvelles présentant une couverture ou un langage sensationnaliste sur les événements. Utilisez également des sources d'information fiables qui vous donnent les faits plutôt que des mythes et des rumeurs.



Voici des sources fiables :

- ▶ [L'Agence de la santé publique du Canada](#)
- ▶ [L'Organisation mondiale de la Santé](#)
- ▶ [L'Association des infirmières et infirmiers du Canada](#)

6

DEMANDEZ DE L'AIDE



Obtenez du soutien si vous vous sentez dépassé(e) ou que votre stress augmente. Chaque personne vit et gère le stress différemment. Demander de l'aide peut contribuer à votre bien-être à l'aide de nouvelles stratégies.

SAVIEZ-VOUS?

La Société canadienne de psychologie propose une [liste de psychologues qui offrent gratuitement leur soutien](#) par téléphone aux travailleurs au point d'intervention durant la pandémie de COVID-19.