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. Je danse.

Je peux aller dans mon jardin autant que je veux.

Je peux faire une 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 ?

Sur l’application SantéBD ou sur le site internet [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

Ce document a été réalisé par SantéBD de l’association Coactis Sante avec le soutien de : Santé Publique France, l’Assurance Maladie, la CNSA et la fondation Handicap de Malakoff Humanis.