



Votre programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF) est un service confidentiel de soutien pouvant vous aider à entreprendre une démarche pour effectuer un changement.

## **Protéger votre mieux-être pendant la flambée de COVID-19**

© 2026 Morneau Shepell ltée. Votre programme ne comprend pas nécessairement tous les services décrits dans ce site. Veuillez consulter la documentation de votre programme pour plus d'information. Pour une assistance immédiate, composez le 1 844 880 9137.



# Protéger votre mieux-être pendant la flambée de COVID-19

## Mieux-être physique



- **Lavez-vous les mains** avec de l'eau et du savon, ou utilisez un désinfectant pour les mains à base d'alcool.
- **Toussez ou éternuez dans le pli de votre coude ou un papier-mouchoir.** Lavez-vous les mains ensuite.
- **Désinfectez régulièrement les surfaces et les objets**, comme votre bureau, votre clavier et votre téléphone.
- **Évitez les contacts rapprochés** avec les personnes qui font de la fièvre, toussent ou présentent d'autres symptômes respiratoires, par exemple un essoufflement.
- Si vous avez des symptômes préoccupants, **obtenez des soins médicaux rapidement.**

## Mieux-être mental

- Prenez une **pause des bulletins de nouvelles.**
- Faites des **exercices de pleine conscience** pour atténuer le stress.
- Utilisez la technologie pour **prendre des nouvelles de vos amis et de votre famille.**



## Mieux-être financier



- Envisagez de souscrire une **assurance voyage** pour vous protéger si vous prévoyez des déplacements.
- Consultez les **avis aux voyageurs publiés par le gouvernement** avant de faire vos réservations.
- **Ne prenez pas des décisions précipitées** quant à vos finances ou vos placements. Parlez avec votre conseiller si vous êtes inquiet.

[Cliquez ici](#) pour télécharger une version imprimable de ce document infographique.