



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.

Si la COVID-19 vous rend anxieux ou si vous avez besoin de soutien, appelez votre programme d'aide aux employés.