

# CUM SĂ NE ADAPTĂM LA MĂSURILE DE LUPTĂ CONTRA COVID-19

## GANIZEZI MUNCA DE ACASĂ

- Alegeți un loc unde să vă instalați, dacă este posibil undeva separat de zonele comune de locuit (sufragerie, bucătărie).
- Instalați-vă într-un mod ergonomic. Consultați capsulele video care vă arată cum să procedați pe site-ul Association paritaire pour la santé et la sécurité au travail : tastați télétravail în motorul de căutare.
- Nu uitați să luați o pauză.
- Vorbiți cu colegii cel puțin o dată pe zi.
- Încheiați ziua de lucru cu o activitate care să marcheze separarea între munca și viața voastră personală: de exemplu, scrieți colaboratorilor că încheiați ziua de lucru.
- Lăsați-vă mereu timp pentru a găsi un echilibru și pentru a vă reorganiza. Dacă este posibil, discutați situația cu superiorul dumneavoastră.



### Dacă aveți copii

- Stabiliți un orar fix pentru că cei mici să știe ce îi așteaptă. Planificați timpul de lucru și activitățile permise copiilor în timpul acestei perioade.
- Explicați bine regulile copiilor, ceea ce pot face și ceea ce nu pot face. Pregătiți mici gustări în avans.
- Fiți realist și prevedeați perioade de lucru de una – două ore consecutive maxim.
- Fiți 100% disponibil pentru copii în celelalte momente ale zilei.
- Dacă sunteți în cuplu și aveți copii mici, alternați perioadele de lucru cu partenerul dumneavoastră.
- Răbdare, flexibilitate, încercări - eșecuri – toate acestea vă vor permite să găsiți modul ideal de a face ceea ce doriți.



Rourmain

# CUM SĂ NE ADAPTĂM LA MĂSURILE DE LUPTĂ CONTRA COVID-19

## DISTANȚAREA SOCIALĂ, O PROBLEMĂ CE NECESITĂ ADAPTARE

Traversăm cu toții o perioadă în care trebuie să păstrăm o anumită distanță față de ceilalți și să rămânem acasă, ceea ce numim distanțare socială. Această distanță fizică este necesară pentru a salva vieți și pentru a putea proteja persoanele bolnave. Este o schimbare majoră pentru majoritatea dintre noi. De aceea, este important să avem grijă de noi, precum și de ceilalți. Chiar dacă suntem departe fizic, trebuie să rămânem conectați cu ceilalți și să ne întrajutorăm.

Rămâneți pozitivi : fiecare acțiune pe care o întreprindeți este importantă, fie că rămâneți acasă, vă jucați cu copiii sau comunicați cu cei apropiați. Trebuie să respectăm măsurile de sănătate publică pentru a-i proteja pe cei vulnerabili și pentru a salva vieți!

## GÂNDIȚI ALTFEL

Realitățile care ne înconjoară sunt diferite dacă trecem prin asta singuri, în cuplu sau în familie.

Ideea de a trebui să stăm acasă poate deveni greu de suportat. Profitați de aceasta pauză forțată pentru a face lucruri pe care nu ați avut niciodată timp să le faceți și care nu vă costa nimic, cum ar fi organizarea rafturilor, curățenie în debara, selectarea hainelor care sunt prea vechi sau prea mici, crearea unui album foto, etc. Dacă aveți copii, cereți-le să participe!

- Fixați o activitate specifică pentru fiecare zi.
- Sunați o persoană din anturajul dvs. pentru a vedea ce face, cum se simte.
- Acceptați că nu aveți control și că, prin a rămâne acasă, contribuim la diminuarea riscurilor pentru sănătatea noastră și a celor pe care îi iubim.

---

Se prea poate că anxietatea, furia sau tristețea să ocupe din ce în ce mai mult loc în viața dvs. Fiecare reacționează în mod diferit la stres.

- Dormi prost. Nu ești capabil să te relaxezi.
- Plângi des și ești foarte îngrijorat.
- Dorești să te izolezi în marea parte a timpului.
- Îți condamni pe ceilalți pentru totul și nimic.
- Ai dificultăți în a comunica. Trebuie să repeți totul celorlalți pentru că nu te înțeleg.
- Ai probleme în a accepta sau a oferi ajutor. Nu ești capabil să te ocupi de copii, să îți ajuți prietenii sau familia.
- Nu mai ai plăcere în a face nimic.

**Dacă dumneavoastră sau unul din apropiați suferiți, trebuie să cereți ajutor. Există numeroase servicii care vă pot ajuta:**

- **Serviciul de asistență telefonică psihosocială Info-Social 8-1-1**
- **Linia de prevenire a suicidului la 1-866-APPELLE (277-3553)**
- **Puteți de asemenea apela 2-1-1 și o să vă direcționăm spre resursele necesare.**

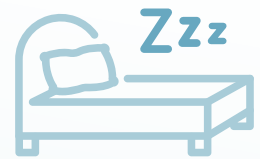
# CUM SĂ NE ADAPTĂM LA MĂSURILE DE LUPTĂ CONTRA COVID-19

## DISCIPLINAREA COPIILOR ACASĂ



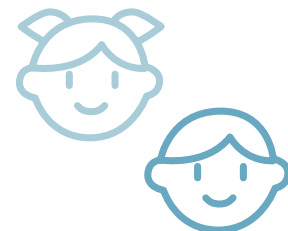
**Chiar dacă avem de-a face cu o situație excepțională, copiii au nevoie să fie bine încadrați, să aibă rutina lor și limite bine stabilite.**

- Păstrați obiceiurile sănătoase de somn, mâncați la ore stabilite, faceți mișcare în fiecare zi.
- Pregătiți împreună cu copiii un orar și afișați-l. Iată câteva idei de activități care să îi țină departe de televizor și de jocurile video: jocuri de societate, lectură, curățenie (aranjare jucării, selectare hăinuțe care au rămas mici, etc.), sarcini menajere, gătit, jocuri active, activități de învățare (compunere de povești, concurs de înmulțiri, etc.).
- Păstrați contactul cu prietenii prin telefon, prin intermediul rețelelor sociale și al aplicațiilor de pe telefon. Nu uitați de bunici, verișori, verișoare sau alți membri ai familiei. Rămâneți în contact, vă face bine și dumneavoastră și copiilor dvs.
- Dacă aveți internet, profitați. Puteți găsi o mulțime de idei.
- Fiți atent cum reacționați. Copiii au nevoie de prezența dumneavoastră, de timpul dvs. și de afecțiune, ca de obicei și chiar mai mult. Este important să se simtă în siguranță, să îi liniștiți și să îi însoțiți în această aventură.



## CUM SĂ DISCUȚAȚI DESPRE ACEASTĂ SITUAȚIE CU COPIII

- Explicați situația copiilor folosind cuvinte adecvate vârstei acestora. Răspundeți la întrebări pe măsură ce vă sunt adresate și încurajați-i să vă vorbească.
- Liniștiți-i. Au nevoie să se simtă în siguranță și să știe că îi protejați.
- Spuneți-le că sentimentele lor sunt normale.
- Pe cât posibil, nu vă uitați la știri cu copiii. S-ar putea că aceștia să nu înțeleagă ce văd sau ce aud și să se sperie.
- Ministerul Sănătății și al Serviciilor Sociale a publicat un document pe această temă. Titlul este: *Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie* (doar în franceză). Îl puteți găsi pe website-ul Ministerului Sănătății și al Serviciilor Sociale.



# CUM SĂ NE ADAPTĂM LA MĂSURILE DE LUPTĂ CONTRA COVID-19

## DISTANȚAREA SOCIALĂ, O PROBLEMĂ CE NECESITĂ ADAPTARE

Traversăm cu toții o perioadă în care trebuie să păstrăm o anumită distanță față de ceilalți și să rămânem acasă, ceea ce numim distanțare socială. Această distanță fizică este necesară pentru a salva vieți și pentru a putea proteja persoanele bolnave. Este o schimbare majoră pentru majoritatea dintre noi. De aceea, este important să avem grijă de noi, precum și de ceilalți. Chiar dacă suntem departe fizic, trebuie să rămânem conectați cu ceilalți și să ne întrajutorăm.

Rămâneți pozitivi : fiecare acțiune pe care o întreprindeți este importantă, fie că rămâneți acasă, vă jucați cu copiii sau comunicați cu cei apropiați. Trebuie să respectăm măsurile de sănătate publică pentru a-i proteja pe cei vulnerabili și pentru a salva vieți!

## GÂNDIȚI ALTFEL

Realitățile care ne înconjoară sunt diferite dacă trecem prin asta singuri, în cuplu sau în familie.

Ideea de a trebui să stăm acasă poate deveni greu de suportat. Profitați de aceasta pauză forțată pentru a face lucruri pe care nu ați avut niciodată timp să le faceți și care nu vă costa nimic, cum ar fi organizarea rafturilor, curățenie în debara, selectarea hainelor care sunt prea vechi sau prea mici, crearea unui album foto, etc. Dacă aveți copii, cereți-le să participe!

- Fixați o activitate specifică pentru fiecare zi.
- Sunați o persoană din anturajul dvs. pentru a vedea ce face, cum se simte.
- Acceptați că nu aveți control și că, prin a rămâne acasă, contribuim la diminuarea riscurilor pentru sănătatea noastră și a celor pe care îi iubim.

---

Se prea poate că anxietatea, furia sau tristețea să ocupe din ce în ce mai mult loc în viața dvs. Fiecare reacționează în mod diferit la stres.

- Dormi prost. Nu ești capabil să te relaxezi.
- Plângi des și ești foarte îngrijorat.
- Dorești să te izolezi în marea parte a timpului.
- Îți condamni pe ceilalți pentru totul și nimic.
- Ai dificultăți în a comunica. Trebuie să repeți totul celorlalți pentru că nu te înțeleg.
- Ai probleme în a accepta sau a oferi ajutor. Nu ești capabil să te ocupi de copii, să îți ajuți prietenii sau familia.
- Nu mai ai plăcere în a face nimic.

**Dacă dumneavoastră sau unul din apropiați suferiți, trebuie să cereți ajutor. Există numeroase servicii care vă pot ajuta:**

- **Serviciul de asistență telefonică psihosocială Info-Social 8-1-1**
- **Linia de prevenire a suicidului la 1-866-APPELLE (277-3553)**
- **Puteți de asemenea apela 2-1-1 și o să vă direcționăm spre resursele necesare.**

# CUM SĂ NE ADAPTĂM LA MĂSURILE DE LUPTĂ CONTRA COVID-19

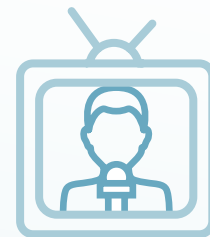
## CUM SĂ RĂMÂNEȚI INFORMAȚI



Este esențial să fiți la curent cu știrile în situația actuală pentru a respecta regulile la momentul potrivit. Prea multe informații vă pot în același timp cauza nervozitate.

### Infiltrați-vă pe rețelele sociale

- Citiți doar postările guvernamentale. Ceea ce se întâmplă în alte țări nu se aplică în mod necesar și aici.
- Consultați site-uri de încredere cum ar fi Québec.că și SantéMontréal/coronavirus.
- Asigurați-vă că postările sunt la zi deoarece situația se poate schimba de la o zi la alta.
- Nu postați orice pe rețelele sociale. Informațiile eronate pot avea efecte contrare și pot zădărnici eforturile tuturor.



### Utilizați corect rețelele sociale

- Utilizați-le pentru a menține contactul cu familia, prietenii sau vecinii.
- Distribuți sfaturi și idei legate de cum să îi ținem ocupați pe copii, cum să lucrezi de acasă, sugestii de seriale sau capsule video.
- Urmăriți video-uri care vă fac să zâmbiți; este important să zâmbiți.
- Abonați-vă la grupurile locale sau cele care propun soluții de intr-ajutorare.



### Protejați-vă de excesul de informație

- Nu ascultați canalele de știri în continuu toată ziua.
- Stabiliți un moment precis din zi când să vă informați. Acesta poate fi în timpul știrilor de la amiază de la TV, de exemplu.
- Dacă vă este teamă că pierdeți informații importante, cereți cuiva să vă anunțe dacă este ceva urgent.

# CUM SĂ NE ADAPTĂM LA MĂSURILE DE LUPTĂ CONTRA COVID-19

## DISTANȚAREA SOCIALĂ, O PROBLEMĂ CE NECESITĂ ADAPTARE

Traversăm cu toții o perioadă în care trebuie să păstrăm o anumită distanță față de ceilalți și să rămânem acasă, ceea ce numim distanțare socială. Această distanță fizică este necesară pentru a salva vieți și pentru a putea proteja persoanele bolnave. Este o schimbare majoră pentru majoritatea dintre noi. De aceea, este important să avem grijă de noi, precum și de ceilalți. Chiar dacă suntem departe fizic, trebuie să rămânem conectați cu ceilalți și să ne întrajutorăm.

Rămâneți pozitivi : fiecare acțiune pe care o întreprindeți este importantă, fie că rămâneți acasă, vă jucați cu copiii sau comunicați cu cei apropiați. Trebuie să respectăm măsurile de sănătate publică pentru a-i proteja pe cei vulnerabili și pentru a salva vieți!

## GÂNDIȚI ALTFEL

Realitățile care ne înconjoară sunt diferite dacă trecem prin asta singuri, în cuplu sau în familie.

Ideea de a trebui să stăm acasă poate deveni greu de suportat. Profitați de aceasta pauză forțată pentru a face lucruri pe care nu ați avut niciodată timp să le faceți și care nu vă costa nimic, cum ar fi organizarea rafturilor, curățenie în debara, selectarea hainelor care sunt prea vechi sau prea mici, crearea unui album foto, etc. Dacă aveți copii, cereți-le să participe!

- Fixați o activitate specifică pentru fiecare zi.
- Sunați o persoană din anturajul dvs. pentru a vedea ce face, cum se simte.
- Acceptați că nu aveți control și că, prin a rămâne acasă, contribuim la diminuarea riscurilor pentru sănătatea noastră și a celor pe care îi iubim.

---

Se prea poate că anxietatea, furia sau tristețea să ocupe din ce în ce mai mult loc în viața dvs. Fiecare reacționează în mod diferit la stres.

- Dormi prost. Nu ești capabil să te relaxezi.
- Plângi des și ești foarte îngrijorat.
- Dorești să te izolezi în marea parte a timpului.
- Îți condamni pe ceilalți pentru totul și nimic.
- Ai dificultăți în a comunica. Trebuie să repeți totul celorlalți pentru că nu te înțeleg.
- Ai probleme în a accepta sau a oferi ajutor. Nu ești capabil să te ocupi de copii, să îți ajuți prietenii sau familia.
- Nu mai ai plăcere în a face nimic.

**Dacă dumneavoastră sau unul din apropiați suferiți, trebuie să cereți ajutor. Există numeroase servicii care vă pot ajuta:**

- **Serviciul de asistență telefonică psihosocială Info-Social 8-1-1**
- **Linia de prevenire a suicidului la 1-866-APPELLE (277-3553)**
- **Puteți de asemenea apela 2-1-1 și o să vă direcționăm spre resursele necesare.**

# CUM SĂ NE ADAPTĂM LA MĂSURILE DE LUPTĂ CONTRA COVID-19

## CUM SĂ ATENUAȚI TENSIUNILE ACASĂ



Faptul că trebuie să rămâneți acasă și nu puteți face activitățile voastre obișnuite este frustrant. Chiar dacă faceți tot posibilul să treceți prin aceasta perioadă în mod natural, se prea poate să resimțiți furie sau anxietate. Este normal.

Nu uitați că, rămânând acasă, contribuiți la salvarea de vieți. Gestul dumneavoastră este important.

### Dacă locuiți singur

- Există mai multe moduri de a rămâne conectat la ceilalți dacă trebuie să rămâneți acasă. Este momentul ideal pentru a utiliza aplicațiile de mesagerie, telefonie și apeluri video.
- Faceți o listă de persoane pe care să le apelați. Sunați-le în mod regulat.
- Dacă nu aveți familie sau persoane apropiate, puteți telefona la 2-1-1. Vă putem oferi numele unor organizații care vă pot ajuta să vă simțiți mai puțin izolați.



### Dacă locuiți cu un partener și/sau cu copii

- Anturajul dvs. trece prin aceeași situație ca și dvs. Nu doriți că aceștia să se simtă frustrați sau să distrugeți legăturile care vă unesc.
- Identificați o situație care vă deranjează și vorbiți cu ceilalți. Găsiți o soluție acceptabilă, știind că este temporară, însă care ar mai putea dura un timp.
- Fiți atenți la semnele care trădează nerăbdarea sau anxietatea celorlalți. Găsiți timp să îi întrebați și să înțelegeți ce îi deranjează.
- Dacă nu știți cum să vă ocupați de o situație dificilă, intrați în contact cu o resursă de suport. Puteți de asemenea suna la 2-1-1 și o să vă îndrumăm în direcția potrivită.



# CUM SĂ NE ADAPTĂM LA MĂSURILE DE LUPTĂ CONTRA COVID-19

## DISTANȚAREA SOCIALĂ, O PROBLEMĂ CE NECESITĂ ADAPTARE

Traversăm cu toții o perioadă în care trebuie să păstrăm o anumită distanță față de ceilalți și să rămânem acasă, ceea ce numim distanțare socială. Această distanță fizică este necesară pentru a salva vieți și pentru a putea proteja persoanele bolnave. Este o schimbare majoră pentru majoritatea dintre noi. De aceea, este important să avem grijă de noi, precum și de ceilalți. Chiar dacă suntem departe fizic, trebuie să rămânem conectați cu ceilalți și să ne întrajutorăm.

Rămâneți pozitivi : fiecare acțiune pe care o întreprindeți este importantă, fie că rămâneți acasă, vă jucați cu copiii sau comunicați cu cei apropiați. Trebuie să respectăm măsurile de sănătate publică pentru a-i proteja pe cei vulnerabili și pentru a salva vieți!

## GÂNDIȚI ALTFEL

Realitățile care ne înconjoară sunt diferite dacă trecem prin asta singuri, în cuplu sau în familie.

Ideea de a trebui să stăm acasă poate deveni greu de suportat. Profitați de aceasta pauză forțată pentru a face lucruri pe care nu ați avut niciodată timp să le faceți și care nu vă costa nimic, cum ar fi organizarea rafturilor, curățenie în debara, selectarea hainelor care sunt prea vechi sau prea mici, crearea unui album foto, etc. Dacă aveți copii, cereți-le să participe!

- Fixați o activitate specifică pentru fiecare zi.
- Sunați o persoană din anturajul dvs. pentru a vedea ce face, cum se simte.
- Acceptați că nu aveți control și că, prin a rămâne acasă, contribuim la diminuarea riscurilor pentru sănătatea noastră și a celor pe care îi iubim.

---

Se prea poate că anxietatea, furia sau tristețea să ocupe din ce în ce mai mult loc în viața dvs. Fiecare reacționează în mod diferit la stres.

- Dormi prost. Nu ești capabil să te relaxezi.
- Plângi des și ești foarte îngrijorat.
- Dorești să te izolezi în marea parte a timpului.
- Îți condamni pe ceilalți pentru totul și nimic.
- Ai dificultăți în a comunica. Trebuie să repeți totul celorlalți pentru că nu te înțeleg.
- Ai probleme în a accepta sau a oferi ajutor. Nu ești capabil să te ocupi de copii, să îți ajuți prietenii sau familia.
- Nu mai ai plăcere în a face nimic.

**Dacă dumneavoastră sau unul din apropiați suferiți, trebuie să cereți ajutor. Există numeroase servicii care vă pot ajuta:**

- **Serviciul de asistență telefonică psihosocială Info-Social 8-1-1**
- **Linia de prevenire a suicidului la 1-866-APPELLE (277-3553)**
- **Puteți de asemenea apela 2-1-1 și o să vă direcționăm spre resursele necesare.**



# CUM SĂ NE ADAPTĂM LA MĂSURILE DE LUPTĂ CONTRA COVID-19

## CUM SĂ FACEȚI MIȘCARE LA INTERIOR



**Mișcarea este întotdeauna o idee bună pentru a vă menține în sănătate, atât mental cât și fizic. A fi activ vă ajută să eliberați hormonii care elimină stresul.**

- Dacă este posibil, mutați mobila pentru a face loc de mișcare.
- Puneți muzică și dansați.
- Anumite sarcini menajere sunt destul de fizice, așa că profitați: spălați ferestrele, dați cu aspiratorul pe sub pat, frecați cuptorul.
- Dacă aveți acces la internet, găsiți exerciții variate în care puteți folosi obiecte din casă. Există de asemenea aplicații gratuite pentru a practica yoga, de exemplu. Alegeți activități fizice în funcție de capacitatea dvs. și forma fizică.
- Integrați activitățile în orarul dvs., de preferat dimineața înainte de micul dejun, de exemplu.
- Alegeți în funcție de preferințe și de situația dvs. personală: o perioadă de activitate fizică mai lungă sau mai multe sesiuni mai scurte pe parcursul zilei. Sunați un prieten(ă) pentru a vă antrena în același timp, dar la distanță.



### Cu copiii

Copiii au nevoie de asemenea de mișcare.

- Dacă aveți acces la internet, veți găsi numeroase idei pentru toate vârstele.
- Includeți-le în activitățile voastre. Cei mici vă vor imita și cei mari vor încerca să fie la fel de buni că voi.
- Umflați baloane. Lansați-le în aer, nici un balon nu are dreptul să atingă podeaua. Copiii vor găsi cu siguranță multe alte idei de joc cu baloanele.
- Jucați-vă! Faceți roaba, săriți peste perne, jonglați cu șervetele, trasați un joc de șotron pe podea cu banda adezivă.



# CUM SĂ NE ADAPTĂM LA MĂSURILE DE LUPTĂ CONTRA COVID-19

## DISTANȚAREA SOCIALĂ, O PROBLEMĂ CE NECESITĂ ADAPTARE

Traversăm cu toții o perioadă în care trebuie să păstrăm o anumită distanță față de ceilalți și să rămânem acasă, ceea ce numim distanțare socială. Această distanță fizică este necesară pentru a salva vieți și pentru a putea proteja persoanele bolnave. Este o schimbare majoră pentru majoritatea dintre noi. De aceea, este important să avem grijă de noi, precum și de ceilalți. Chiar dacă suntem departe fizic, trebuie să rămânem conectați cu ceilalți și să ne întrajutorăm.

Rămâneți pozitivi : fiecare acțiune pe care o întreprindeți este importantă, fie că rămâneți acasă, vă jucați cu copiii sau comunicați cu cei apropiați. Trebuie să respectăm măsurile de sănătate publică pentru a-i proteja pe cei vulnerabili și pentru a salva vieți!

## GÂNDIȚI ALTFEL

Realitățile care ne înconjoară sunt diferite dacă trecem prin asta singuri, în cuplu sau în familie.

Ideea de a trebui să stăm acasă poate deveni greu de suportat. Profitați de aceasta pauză forțată pentru a face lucruri pe care nu ați avut niciodată timp să le faceți și care nu vă costa nimic, cum ar fi organizarea rafturilor, curățenie în debara, selectarea hainelor care sunt prea vechi sau prea mici, crearea unui album foto, etc. Dacă aveți copii, cereți-le să participe!

- Fixați o activitate specifică pentru fiecare zi.
- Sunați o persoană din anturajul dvs. pentru a vedea ce face, cum se simte.
- Acceptați că nu aveți control și că, prin a rămâne acasă, contribuim la diminuarea riscurilor pentru sănătatea noastră și a celor pe care îi iubim.

---

Se prea poate că anxietatea, furia sau tristețea să ocupe din ce în ce mai mult loc în viața dvs. Fiecare reacționează în mod diferit la stres.

- Dormi prost. Nu ești capabil să te relaxezi.
- Plângi des și ești foarte îngrijorat.
- Dorești să te izolezi în marea parte a timpului.
- Îți condamni pe ceilalți pentru totul și nimic.
- Ai dificultăți în a comunica. Trebuie să repeți totul celorlalți pentru că nu te înțeleg.
- Ai probleme în a accepta sau a oferi ajutor. Nu ești capabil să te ocupi de copii, să îți ajuți prietenii sau familia.
- Nu mai ai plăcere în a face nimic.

**Dacă dumneavoastră sau unul din apropiați suferiți, trebuie să cereți ajutor. Există numeroase servicii care vă pot ajuta:**

- **Serviciul de asistență telefonică psihosocială Info-Social 8-1-1**
- **Linia de prevenire a suicidului la 1-866-APPELLE (277-3553)**
- **Puteți de asemenea apela 2-1-1 și o să vă direcționăm spre resursele necesare.**