

Atteint de la COVID-19?

Trucs et astuces pour son bien-être

Vous venez d'apprendre que vous avez la COVID-19?

La COVID-19 et les mesures de précautions qui sont liées au virus comme le confinement et la fermeture de plusieurs lieux, représentent des défis pour tous. Les ajustements à faire sont encore plus importants pour les personnes atteintes de la COVID-19 qui doivent rester en isolement.

Que vous ayez ou non des symptômes de la COVID-19, il est normal de vivre :

- **du stress:** « J'ai l'impression de n'avoir aucun contrôle sur la situation. Je me sens complètement dépassé! »
- **de se sentir en colère ou irritable:** « J'ai tout fait pour ne pas l'attraper et je l'ai quand même attrapé! »
- **de s'ennuyer:** « Je vais devoir rester seul chez moi. Je n'aime vraiment pas être seul. En plus, je n'ai rien à faire. »
- **d'avoir peur:** « Est-ce que mes symptômes vont empirer? Est-ce que je vais me retrouver à l'hôpital? Est-ce que toute ma famille va l'attraper? »
- **de se sentir coupable:** « J'aurais dû faire plus attention! J'espère ne pas avoir transmis le virus à mes proches. »
- **d'être triste ou déprimé:** « Je suis découragé. Ma vie d'avant me manque. »

Avoir la COVID-19 peut être vraiment éprouvant sur le plan physique et psychologique, mais rappelez-vous que c'est temporaire! La majorité des personnes ayant eu la COVID-19 s'en remettement complètement et trouve plusieurs stratégies d'adaptation lors de leur isolement.



Comment faire face à la situation?

1 L'appétit

- L'appétit peut être diminué pendant la convalescence. Manger est essentiel pour retrouver ses forces. Vous pouvez consommer des substituts de repas au besoin.
- Il est très important de boire souvent de l'eau quand on fait de la fièvre. Surveillez les signes de déshydratation: sensation de soif extrême, bouche et langue sèches, urines peu fréquentes ou foncées, sensation d'étourdissements ou maux de tête. Si vous êtes déshydraté, appelez Info-Santé au 811 ou faites appel aux services de téléconsultation de votre professionnel de la santé pour obtenir ses conseils.



2 L'énergie et le sommeil

- Le repos vous aidera à combattre la maladie. Faire des activités qui vous font du bien peut aussi vous redonner de l'énergie.
- Établir des priorités, prendre des pauses, simplifier les tâches ou les faire par étapes peut vous aider à conserver votre énergie.
- Respecter une routine avant de dormir facilite le sommeil. Par exemple, tentez de vous coucher toujours à la même heure, dormez dans une chambre sombre, évitez la stimulation des écrans avant de dormir, ne consommez pas de caféine ou d'alcool pendant la soirée.



3 Le soutien social



- Parler au téléphone ou par vidéoconférence avec vos proches est un moyen de communication dont vous pouvez profiter au maximum! Il est également possible de donner rendez-vous à un proche de l'autre côté de la fenêtre.
- Appeler le 211. C'est un service d'information et de référence, disponible en plusieurs langues, qui pourra vous orienter rapidement vers des organismes qui offrent de l'écoute et du soutien à toute personne en ayant besoin.

4 Le contact physique



- Nommer le manque de contact physique est important. Même si cela ne répond pas complètement au besoin, voir un visage familier et entendre la voix d'une personne qu'on aime, par téléphone ou vidéoconférence, peut faire une grande différence.
- Votre animal peut être une grande source de réconfort. S'il ne va pas dehors et que vous êtes la seule personne à entrer en contact avec lui, vous pouvez le flatter. Si d'autres personnes sont également en contact avec votre animal, il serait préférable pour vous d'éviter de le toucher le temps de votre isolement.

5 Répondre aux besoins de base (épicerie, entretien ménager, etc.)

- Demander et accepter de l'aide est normal. Il est important de discuter de vos besoins avec vos proches.
- Appeler le 211. On pourra vous mettre en contact avec des organismes communautaires qui offrent des services pour combler les besoins de base, par exemple: popotes roulantes, livraison de denrées, les entreprises d'économie sociale en aide à domicile (EÉSAD) pour les services d'aide domestique.



6 Prendre soin de la famille (enfants, personnes âgées)



- Identifiez clairement les besoins de votre famille. Est-il possible de prendre une entente avec une personne de votre entourage qui est connue de votre famille pour vous aider?
- Appeler le 211. Si vous ne connaissez personne qui puisse vous aider pour assumer les tâches familiales, on vous référera à des organismes qui offrent des services de soutien aux familles en besoin.

7 La culpabilité face à la transmission



- Bien connaître les mesures de protection à prendre pour ne pas transmettre la maladie est le plus important. Consultez le [Guide autosoins COVID-19](#). Il est également primordial que vos proches connaissent ces mesures.
- Si vous croyez avoir transmis la maladie avant de savoir que vous étiez atteint, il est important de le mentionner à la santé publique. Un professionnel pourra évaluer le risque pour ces personnes et les aviser des mesures à prendre.

8

La stigmatisation (se sentir blâmé publiquement, se faire pointer du doigt)

- Il faut se souvenir que tout le monde peut attraper le virus et le transmettre sans le savoir. Plusieurs organismes travaillent actuellement à dénoncer les injustices et rappellent à la population que la maladie n'est pas liée à une couleur de peau ou à une nationalité.
- Si vous vivez de la stigmatisation ou de la discrimination, si vous vous sentez pointé du doigt parce que vous êtes atteint, avez été atteint ou faites partie d'un sous-groupe plus à risque de vivre des complications (ex. : personnes âgées de 70 ans et plus), parlez-en et demandez du soutien. Communiquez avec Info-Social en composant le 811.

9

La peur de la mort

- Même si on entend beaucoup parler de décès liés à la COVID-19, il est important de se rappeler que la majorité des personnes atteintes de la COVID-19 s'en remettent entièrement.
- Écrire dans un journal à propos de son isolement peut aider à se détacher de ses inquiétudes et à évacuer des pensées envahissantes. Apprendre à relaxer par des exercices de pleine conscience, de respiration et de visualisation et faire de la méditation ont aussi démontré une efficacité dans la gestion de l'anxiété.

Comment un professionnel de la santé peut-il vous offrir du soutien ?

Malgré tous les efforts et toutes les stratégies pour tenter de s'adapter à la situation, il se peut qu'après un certain temps des malaises persistent ou s'aggravent. N'hésitez pas à chercher l'aide d'un professionnel de la santé que ce soit votre médecin, un psychologue ou encore un intervenant d'Info-Social au 811.

Demandez de l'aide si vous présentez un ou des malaises parmi les suivants :

- Sensation d'étouffer, cœur qui bat plus vite, étourdissements, nausées
- Pensées négatives envahissantes
- Sensation de panique
- Pleurs intenses et fréquents
- Irritabilité et agressivité marquées, conflits avec l'entourage

Comment la famille ou les amis peuvent vous aider à traverser cette période difficile ?

- Appeler régulièrement pour prendre de vos nouvelles.
- Faire l'épicerie ou en organiser la livraison. Livrer des articles de divertissements (jeu, casse-tête, film, etc.).
- Partager des photos, des vidéos, des articles.
- Envoyer une lettre ou un objet par voie postale.
- Partager une activité à distance, par exemple lire le même livre, écrire un article en ligne sur un sujet d'intérêt partagé, écouter un film en même temps, jouer à des jeux en ligne.
- Partager de l'information fiable sur la pandémie (voir les liens utiles à la fin du document).



Liens utiles :

- Santemontreal.qc.ca/coronavirus
- [Santemontreal.qc.ca: Soutien aux personnes](https://Santemontreal.qc.ca/Soutien-aux-personnes)
- Quebec.ca/coronavirus
- [Quebec.ca: Aller mieux en contexte de pandémie](https://Quebec.ca/Aller-mieux-en-contexte-de-pandemie)
- [Quebec.ca: Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19](https://Quebec.ca/Stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-COVID-19)