

COVID19  
CONFINEMENT  
PRÉVENTION  
INFORMATION



# FICHE CONSEIL PATIENT POUR ORGANISER SA JOURNÉE LORS DU CONFINEMENT

Planifier vos actions peut vous aider à mieux vivre le quotidien.



- Se lever à heure régulière



- Prendre un petit déjeuner  
*(ne pas oublier de prendre ses traitements)*



- Maintenir une hygiène corporelle correcte



- Aérer son logement 10 à 15 min par jour



- Faire une activité qui nous fait du bien

- Se préparer un repas équilibré sans oublier de se faire plaisir *(ne pas oublier de prendre ses traitements)*



- Faire une activité différente de celle de la matinée



- Penser à prévoir une activité ménagère par jour (lessive, ménage...)



- Préparer un repas pour le dîner (penser à varier l'alimentation)  
*(ne pas oublier de prendre ses traitements)*



- Se coucher à heure régulière



Penser à se laver les mains régulièrement



Prévoir un temps par semaine pour faire ses courses (une liste peut aider)  
*(ne pas oublier qu'une attestation est nécessaire pour toute sortie du domicile)*



Donner et prendre des nouvelles de son entourage (famille, amis, professionnel de santé...)

