

Q. Comment puis-je prévenir la fatigue de COVID?

A. Si vous êtes fatigué de la COVID-19, vous n'êtes pas seul. Même si vous avez

exercé la distanciation sociale, porté un masque et respecté les restrictions et les directives dans votre région, ce n'est pas facile.

La lassitude pandémique est une réalité

Cela peut vous faire ressentir de la tristesse, de l'ennui, de la solitude, de l'anxiété, de la peur, de la colère et de la frustration.¹ Si vous ignorez cette situation, vous pourriez être tenté d'ignorer les recommandations des responsables de la santé publique et de mettre votre vie et celle des autres en danger.

Est-ce que la COVID-19 a un impact sur votre santé et votre bonheur?

Ça ressemble souvent aux situations suivantes :

- Vous savez que quelque chose ne va pas.
- Vous êtes triste ou anxieux.
- Vous ne dormez pas bien.
- Vous êtes fatigué de l'isolement.
- Il se peut que vous n'avez pas envie de faire le moindre effort.
- Ou bien vous êtes sur le point d'ignorer tous les avertissements et de reprendre la vie comme elle était.

Si vous ressentez l'une de ces difficultés, il se peut que vous éprouviez de la fatigue liée au COVID.

Alors, que pouvez-vous faire?²

Faire un choix pour préserver votre santé

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon. Frottez pendant



20 secondes. Rincez et séchez.

- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, utilisez un désinfectant pour les mains.
- Lorsque vous n'êtes pas à la maison, respectez la distanciation sociale. Gardez une distance de six pieds.
- Respectez les directives en vigueur dans votre région en matière des réunions sociales et le port d'un masque.

Soyez flexible face aux évolutions des lignes directrices

En ce moment, on estime que 60 millions de personnes dans le monde ont été testées positives pour le COVID-19. Le virus a coûté la vie à 1,4 million de personnes, et le taux d'infection est en forte augmentation.

Dans les semaines et les mois à venir, soyez flexible, car les directives et les restrictions en matière de santé publique peuvent changer.

Ayez les fournitures essentielles à portée de main

En raison d'une nouvelle hausse des cas de COVID-19, de nombreux magasins restreignent l'achat de produits tels que :

- Serviettes en papier
- Papier hygiénique
- Désinfectant
- Masques et gants
- Désinfectant pour les mains

Ce n'est pas le bon moment pour courir au magasin et acheter autant que vous le pouvez. Cependant, le fait de disposer d'un approvisionnement essentiel vous permet de protéger

ASK THE Wellness DOCTOR

votre environnement contre les germes et les virus et vous apporte la tranquillité d'esprit.

Activité physique

Même si vous respectez toutes les consignes, la fatigue de COVID peut quand même nuire à votre santé et à votre bonheur, car :

- Il est possible que vous passiez beaucoup plus de temps à la maison.
- Vous regardez peut-être plus souvent la télévision ou passez plus de temps en ligne.
- Peut-être vous ne voyez pas votre famille élargie et vos amis autant que vous le souhaiteriez.

Vous vous inquiétez de la propagation de la COVID-19 à vous, à votre famille ou à vos amis

Ça vous dit quelque chose? Si vous vous sentez déprimé par la COVID, l'activité physique régulière, telle que la marche rapide, peut aussi vous aider.³

Visez une durée de 30 minutes par jour. Mais si vous n'avez même pas 30 minutes, une activité physique plus limitée peut vous aider :

- à améliorer votre santé mentale
- à améliorer votre humeur
- à vous sentir plus énergique
- à vous sentir bien dans votre peau et à bien prendre soin de votre corps
- à prévenir de nombreux problèmes de santé graves, comme les maladies cardiaques, le cancer, le diabète et l'aggravation de la dépression
- à renforcer votre système immunitaire

Êtes-vous à la recherche d'un peu d'aide pour prévenir la lassitude pandémique? Voici quelques conseils pour protéger votre santé physique et mentale.