

La santé mentale et la COVID-19 : Lorsque vous devez rester à la maison

Renseignements pour les personnes ayant une déficience intellectuelle et leur famille

La COVID-19 est une maladie causée par un virus, comme c'est le cas pour la grippe et le rhume. Certaines personnes ne savent pas qu'elles sont infectées, tandis que d'autres ont de la fièvre, toussent, ont du mal à respirer ou se sentent très faibles. La COVID-19 peut être très dangereuse pour certaines personnes.

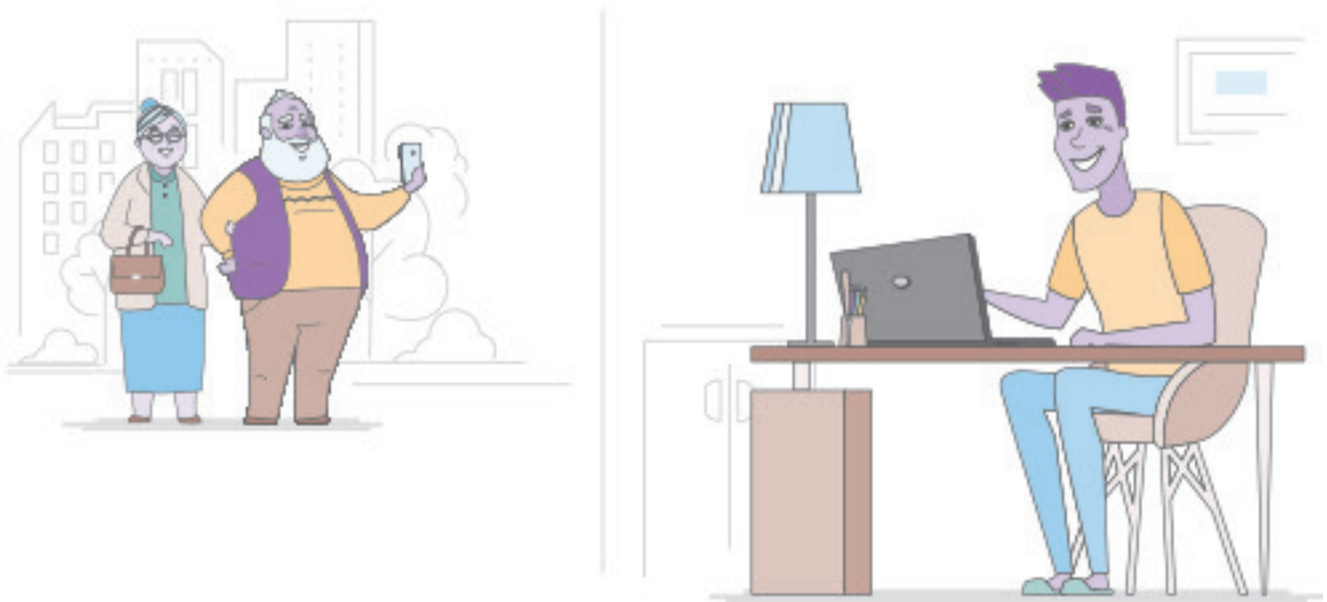
Il n'est pas toujours facile de comprendre toute l'information qui circule sur la COVID-19. Voici des renseignements fiables à ce sujet pour les personnes ayant une déficience intellectuelle et leur famille :

- Lire les questions et réponses sur la COVID-19 pour les personnes handicapées (en anglais).
- Regarder notre vidéo de questions et réponses (en anglais) sur la COVID-19.
- Lire les questions et réponses sur la COVID-19 pour les familles (en anglais).

Que faire lorsque vous devez rester à la maison

Les personnes atteintes de la COVID-19 doivent s'isoler pour éviter d'infecter d'autres personnes. Si vous êtes malade ou si vous habitez avec une personne malade, le malade doit s'isoler dans une pièce de la maison et doit éviter les contacts avec l'entourage.

Il peut être très difficile de rester à la maison en permanence. Votre confinement pourrait vous rendre triste, vous faire peur ou vous mettre en colère. De plus, vous pourriez avoir du mal à dormir.



CV02b / 05-04-2020

La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir des renseignements, visitez le www.camh.ca/fr/covid19.

Voici des suggestions pour vous aider à composer avec l'isolement :

Tenez-vous occupé.e

À quelle activité pouvez-vous vous adonner? Faire de l'artisanat ou du nettoyage? Regarder la télé ou des vidéos en ligne?



Prenez soin de vous

N'oubliez pas de manger, de vous brosser les dents, de dormir, de prendre une douche et de vous habiller. Qu'est-ce que vous aimez faire pour vous gâter?



Planifiez à l'avance

Demandez à un membre de votre famille ou à un.e ami.e de faire vos emplettes. Vous pouvez demander à la pharmacie de livrer vos médicaments. Ayez une liste des numéros de téléphone importants à portée de la main.



Gardez contact avec les êtres chers

Même si vous devez éviter les contacts physiques, vous pouvez parler aux personnes qui vous sont chères ou leur écrire à l'aide de votre téléphone, votre ordinateur ou votre tablette.



Que puis-je faire pour aider une personne seule à la maison?

- Téléphonnez-lui ou communiquez avec elle à l'aide d'un appareil électronique.
- Écoutez-la.
- Faites ses emplettes.
- Apportez-lui des jeux ou envoyez-lui des liens menant à des activités offertes en ligne ou à des vidéos amusantes.
- Trouvez des activités qui l'occuperont.
- Établissez un horaire. Demandez à des personnes de l'appeler tout au long de la journée ou suggérez-lui de regarder des émissions de télé ou des vidéos à différents moments de la journée.
- Assurez-vous qu'elle prend ses médicaments.
- Restez en contact avec son médecin.
- Demandez-lui si elle aimerait parler de ce qu'elle vit avec d'autres personnes en ligne. Par exemple, elle peut communiquer avec **Big White Wall** (en Ontario) et **Jeunesse, J'écoute**.