



## Santé

Prendre soin de soi et des autres n'a jamais été aussi important en ces temps inédits. On continue à appliquer les gestes barrières : au travail, à la maison, lors des courses ....

Téléconsultation & la télémédecine sont prises en charge à 100% par la Sécurité Sociale.



## Conserver du lien

En cette période de confinement, il est interdit de se rassembler ou rendre visite à nos proches. Cependant, vous pouvez continuer à prendre des nouvelles de vos proches, de vos amis et de votre famille, par téléphone. De nombreuses applications permettent également de se retrouver par vidéo !

- Whatsapp
- Messenger
- Skype
- Facebook
- Snapchat
- ...

Le confinement peut être source de danger pour les personnes victimes de violences conjugales, ou pour les enfants victimes de violences.

- **Violences sur les enfants** : 119
- **Violences conjugales** : 3919
- **Cellule d'écoute Croix rouge** : 09.70.28.30.00
- **En cas d'urgence imminente** : le 17 ou le 112
- **Urgences médicales** : 15
- **Soutien psychologique grand public** : 0 800 130 000

Pour plus d'informations, rejoignez-nous sur nos réseaux sociaux :



Alys Association Moselle - Meuse



alys\_55\_57



## Avec les enfants

Cette situation inédite peut être source d'angoisse chez les enfants. Privilégiez une communication bienveillante en laissant les enfants exprimer leur angoisse et leurs interrogations.

Retrouvez à la suite de ce document quelques conseils pour vous aider à gérer l'anxiété des enfants !

L'école à la maison est aussi une grande nouveauté ! Ci-dessous quelques plateformes de soutien scolaire :

France inter : pour les enfants de 7 à 12 ans,  
aventures des grandes figures de l'histoire : <https://www.franceinter.fr/emissions/les-odyssees>

Lumni : plateforme de France Info et Arte avec participation du ministère de l'éducation nationale propose d'apprendre autrement, prolongation des cours... épisodes de c'est pas sorcier... <https://www.lumni.fr/>

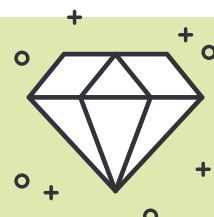
# ENFANTS ET PERSONNES ÂGÉES



## manifestations

Votre enfant fait des cauchemars ?  
Son sommeil est perturbé ?  
Son appétit est modifié ?  
Il est irritable ? en colère ?  
Il a des difficultés de concentration  
ou perte d'intérêt ?  
Il s'isole ou au contraire recherche  
votre attention ?

**Tout ces signes montrent que votre  
enfant est anxieux, stressé.**



## Quelques Conseils pour les séniors

- Se lever toutes les heures :  
réaliser de petits exercices  
physiques
- Garder le contact avec sa famille
- Occuper ses journées : lire,  
regarder des photos souvenirs,  
regarder la TV, s'occuper  
d'animaux domestiques...
- Installer une routine quotidienne
- Bien s'alimenter et s'accorder  
quelques petits plaisirs
- Rendre service bénévolement aux  
personnes les plus fragiles

## Quelques conseils avec l'enfant



### Bonne communication :

Répondre aux questions de votre enfant

Le rassurer

Se baser sur des sources fiables, ne pas laisser votre enfant seul devant les informations

Eviter tout débordement émotionnel : n'oubliez pas que votre enfant ressent tout

### Installer une routine dans votre quotidien :

Faire des activités physiques chez vous

Maintenir un rythme régulier de coucher, repas et activités

Faire un emploi modéré des écrans

### Maintenir le lien :

Utiliser le téléphone et internet pour permettre à votre enfant de garder le contact avec ses amis, votre famille...

**Restez chez vous, prenez soin de vous et de vos proches.  
Alys continue de travailler pour et avec vous.**

