

Be Red Cross Ready

Prepare so you can protect.



Gérer le confinement pendant la crise du COVID-19

Les autorités locales et d'État ont recours au confinement pour ralentir la propagation de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19). En restant chez nous, nous contribuons à minimiser le nombre de personnes malades en même temps, à protéger les personnes les plus vulnérables d'une maladie grave et à éviter toute surcharge de notre système de soins de santé.

Malheureusement, le confinement peut perturber notre routine et compliquer certaines activités quotidiennes, comme nous rendre au travail et prendre soin de nos proches. Ces changements, ajoutés au climat d'incertitude ambiant autour de cette pandémie, peuvent créer un sentiment de tension, de peur et de nervosité. Ces réactions sont normales, et ce type de période difficile est généralement suivie d'une période plus faste.

Il n'existe actuellement aucun vaccin pour éviter le COVID-19. Le meilleur moyen d'éviter la maladie est de ne pas s'exposer au virus. Prenez connaissance des symptômes du COVID-19 et d'autres mesures que vous pouvez adopter pour vous protéger en vous rendant sur le site Web des CDC : [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus). Utilisez cette fiche d'information pour mieux gérer ce stress et soutenir vos proches pendant cette situation d'urgence.

Que désigne le confinement ?

- Le confinement consiste à rester chez soi et à ne sortir que pour acheter des fournitures essentielles, rendre visite à des professionnels de la santé ou évacuer en cas d'urgence.
 - Si vous devez sortir, couvrez votre visage et respectez les mesures de distanciation physique en restant à plus de 1,8 mètre des autres.
 - Les masques en tissu ne doivent pas être placés sur les visages des enfants de moins de 2 ans et des personnes qui souffrent de troubles respiratoires ou sont incapables de retirer le masque sans assistance. Pour en savoir plus sur les différents types de masques, rendez-vous sur : [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html](https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html).

Dans les conditions actuelles, il est normal de ressentir les émotions suivantes :

- Crainte d'un manque de fournitures essentielles.
- Anxiété, notamment due à la séparation avec les proches.
- Incertitude autour de la durée du confinement.
- Inquiétude pour votre intégrité physique et celle des autres.
- Peur de tomber malade.
- Culpabilité de ne pas être en mesure d'assumer ses responsabilités, comme le travail, les enfants ou les personnes à charge.
- Ennui ou isolement.
- Sentiment de culpabilité, de crainte ou de peur.
- Crainte d'une perte de revenus.
- Peur d'être stigmatisé en cas de maladie.

Conseils d'adaptation

- **Restez connectés** avec vos proches par le biais d'appels vidéo, d'appels téléphoniques, de SMS ou des réseaux sociaux.
- **Informez-vous auprès de sources exactes et fiables.** Évitez les pages de réseaux sociaux et canaux d'information qui promeuvent la peur et propagent des rumeurs.
- **Surveillez vos besoins de santé physique** et ceux de vos proches. Mangez des aliments sains et buvez beaucoup d'eau.
- Si vous ne montrez aucun signe de maladie et n'avez pas été déclaré(e) positif(-ve) au COVID-19, **vous pouvez sortir pour faire du sport ou promener vos animaux de compagnie. Si vous devez sortir, couvrez votre visage et respectez les mesures de distanciation physique en restant à plus de 1,8 mètre des autres.**
- **Conservez en tête une image de la meilleure issue possible.** Faites une liste de vos qualités personnelles et utilisez-les pour rester fort(e) sur le plan émotionnel et aider les autres à en faire de même.
- **Si vous êtes croyant(e) ou spirituel(le), appliquez chez vous les pratiques** qui vous apportent réconfort et force émotionnelle.

Aider les autres

- Prenez contact avec **les personnes âgées ou atteintes de maladies chroniques** pour leur proposer votre aide. Par exemple, proposez-leur de faire leurs courses ou d'aller chercher leurs médicaments et autres fournitures essentielles. Prenez régulièrement de leurs nouvelles par téléphone. Lorsque vous leur apportez des marchandises, respectez les mesures de distanciation physique en observant un espace de 1,8 mètre minimum et couvrez votre visage. Laissez les courses à la porte d'entrée et ne pénétrez pas dans leur domicile.
- Parlez à vos **enfants** et expliquez-leur ce qu'il se passe et combien de temps cela pourrait durer. Utilisez un langage normal qui correspond à la manière dont vous communiquez habituellement. Faites preuve de créativité et imaginez des activités amusantes pour les occuper. Tenez un programme, fixez des limites appropriées et conservez les règles habituelles lorsque cela est possible.
- Prenez soin de vos **animaux de compagnie**, qui peuvent jouer un rôle majeur dans votre système de soutien. À l'instar des personnes, les animaux réagissent aux modifications dans leur environnement et leur routine, de sorte que leur comportement pourrait également changer. Assurez-vous qu'ils se sentent bien et répondez à leurs besoins aussi bien que possible.
- Faites preuve de bienveillance envers les personnes qui n'ont pas de système de soutien ou se retrouvent **isolées**. Ne dépassez pas certaines limites en tentant de prendre contact avec les autres, mais un peu de gentillesse peut parfois suffire à illuminer leur journée.

Autres ressources

- **Centres de contrôle et de prévention des maladies (Centers for Disease Control and Prevention) :** [cdc.gov/coronavirus](https://www.cdc.gov/coronavirus)
- **Croix-Rouge américaine :** [redcross.org/coronavirus](https://www.redcross.org/coronavirus)
- **Assistance téléphonique nationale en cas de détresse liée à une catastrophe (National Disaster Distress Helpline) :** Disponible pour toute personne souffrant de détresse émotionnelle en rapport avec le COVID-19. Appelez le 1-800-985-5990 ou envoyez **TalkWithUs** par SMS au 66746 pour entrer en contact avec un conseiller. TTY 1-800-846-8517. **Hispanophones.** Appelez le 1-800-985-5990 et appuyez sur le « 2 ». Depuis les 50 États, envoyez « Hablanos » au 66746. Depuis Porto Rico, envoyez « Hablanos » au 1-787-339-2663.
- **Si vous vous sentez submergé(e)** d'émotions telles que la tristesse, la dépression et l'anxiété, ou si vous ressentez l'envie de vous faire du mal ou de blesser d'autres personnes, appelez le 911 ou la Ligne nationale de prévention des suicides (National Suicide Prevention Lifeline) au 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).
- **Trouvez la banque alimentaire de votre quartier** sur feedingamerica.org/find-your-local-foodbank. Les procédures de chaque banque alimentaire sont différentes. Appelez-les d'abord pour connaître leurs conditions.
- **Appelez le 211 pour obtenir les ressources de votre communauté ou être redirigé(e) vers un service.** Ou visitez le [site Web de recherche du centre d'appel national 211](https://www.211.org/) pour trouver le centre d'information et d'orientation 211 le plus proche de chez vous. Rendez-vous sur [auntbertha.com](https://www.auntbertha.com) pour découvrir d'autres ressources locales.