

Prendre soin de soi et des autres

Pourquoi est-ce important de continuer à prendre soin de sa santé ?

Remettre à plus tard un rendez-vous chez le médecin, c'est risquer de soigner sa maladie en retard et de voir son problème de santé s'aggraver. Pour prendre soin de sa santé, il est important de continuer à aller chez son médecin.

Mais il est aussi important de manger équilibré, de faire de l'activité physique, si possible à l'extérieur, de garder contact avec ses proches, sa famille... Cela renforce aussi notre système immunitaire pour lutter contre les maladies.

Peur de surcharger les médecins ou d'être contaminé dans les services de santé ?

N'ayez pas peur ! Les médecins se sont organisés pour toujours vous soigner et éviter que les patients testés positifs au Covid entrent en contact avec les autres. Des circuits spécifiques sont mis en place pour garantir la sécurité et limiter le risque de contamination.

Contactez le médecin ou le spécialiste qui vous suit habituellement si vous êtes :

- malade, si vous avez des symptômes ou si vous avez besoin d'un avis médical sur votre état de santé,
- soigné et suivi pour une maladie chronique (diabète, asthme, certains cancers, dépression...),
- accompagné pour une addiction,
- enceinte (surtout au 3^e trimestre), si vous venez d'accoucher, si vous avez besoin d'une contraception ou souhaitez interrompre une grossesse,
- parent d'un jeune enfant qui a besoin de vaccinations.

Je ne veux pas aller dans un centre de santé

Consultez ou faites votre suivi avec votre médecin, spécialiste ou psychologue par téléphone. Après cette consultation, vous obtenez une ordonnance par mail ou un message téléphonique pour vos médicaments.

Numéro de médecins généralistes : 1710

Si vous n'avez pas de médecin généraliste et avez besoin d'un avis médical sur votre état de santé dans le cadre de l'épidémie du Covid-19.

Besoin de faire le test Covid ?

Après prescription, prenez rendez-vous pour un prélèvement, consultez vos résultats ou demandez votre attestation de quarantaine via le site www.masante.belgique.be



VRAI OU FAUX sur la covid-19

Nous avons tous un avis personnel sur la Covid-19 et les mesures prises par les gouvernements. Cependant, un consensus scientifique se dégage sur les principales mesures de prévention. **La meilleure des protections pour vous et vos proches est le respect de mesures d'hygiène et des gestes barrières :**

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon, éternuez dans le pli de votre coude ou dans un mouchoir en papier, utilisez des mouchoirs en papier jetables, évitez de toucher les surfaces, ventilez les pièces.

Portez un masque, respectez la distanciation physique de 1,5m, isolez-vous si vous avez des symptômes, si vous avez été en contact avec une personne malade ou si vous avez été testé positif.

Le masque empêche la bonne oxygénation du cerveau : FAUX

Le masque permet de respirer correctement, l'oxygène passe bien à travers celui-ci sans aucun risque pour la santé. Même si cela peut être désagréable pour certaines personnes, c'est une question d'habitude. Au moment de porter un masque (médical ou en tissu), faites attention à ce qu'il soit adapté à votre visage, qu'il soit bien ajusté et serré et respirez normalement.



Le masque est un nid à bactéries : VRAI et FAUX

Manipulez le masque avec prudence : prenez-le par les élastiques sur les côtés. Ne réutilisez pas un masque médical à usage unique. Quand vous enlevez le masque médical, jetez-le directement dans une poubelle fermée. Si vous utilisez un masque en tissu, lavez-le après chaque utilisation à 60° avec du savon. Quand vous l'enlevez, conservez-le dans un sachet en plastique avant de le laver. Changez votre masque médical ou en tissu, toutes les 4h ou dès qu'il est humide. Lavez-vous les mains avant et après avoir touché votre masque et évitez de le toucher une fois porté.



Le masque ne protège pas de la Covid-19 : FAUX

Le port du masque fait partie des mesures de prévention essentielles qui visent à limiter la transmission du virus. Le masque et le respect de mesures d'hygiène et des gestes barrières, diminuent le risque d'être exposé au virus. Un masque en tissu

permet d'éviter de répandre des gouttelettes. Ceci est essentiel pour protéger les autres. Le port du masque médical est recommandé pour les personnes de 60 ans et plus et pour les personnes souffrant de pathologies chroniques, quel que soit leur âge : affections respiratoires chroniques, maladies cardiovasculaires, cancers, obésité, sujets immunodéprimés et diabétiques.

Un scientifique dit une chose et un autre dit une autre. Je ne sais plus que croire !

La Covid-19 est une maladie nouvelle. De nouvelles informations apparaissent en fonction de l'évolution des connaissances et des études réalisées par les scientifiques. Par exemple, au début de l'épidémie, on ne savait pas que les personnes asymptomatiques pouvaient être contagieuses.

Certains scientifiques sont pour des mesures plus fortes, d'autres contre. Même s'il y a des avis différents, tous les scientifiques s'accordent sur les mesures de prévention de base car il est important de prendre les précautions nécessaires pour se protéger soi et les autres.

Les mesures de prévention prises par les gouvernements changent tout le temps !

Il est vrai que les mesures de prévention changent beaucoup. C'est parce que d'une part, les connaissances sur la maladie évoluent et, d'autre part, les enjeux éducatifs, économiques (pauvreté, précarité, perte d'emploi) de santé physique et mentale évoluent aussi. Les dirigeants politiques doivent s'adapter à cette évolution. De plus, toutes les régions et



communes n'ont pas été affectées de la même manière. Elles ont pris des mesures en fonction de la gravité de leur situation.

La quarantaine ne sert à rien ! FAUX

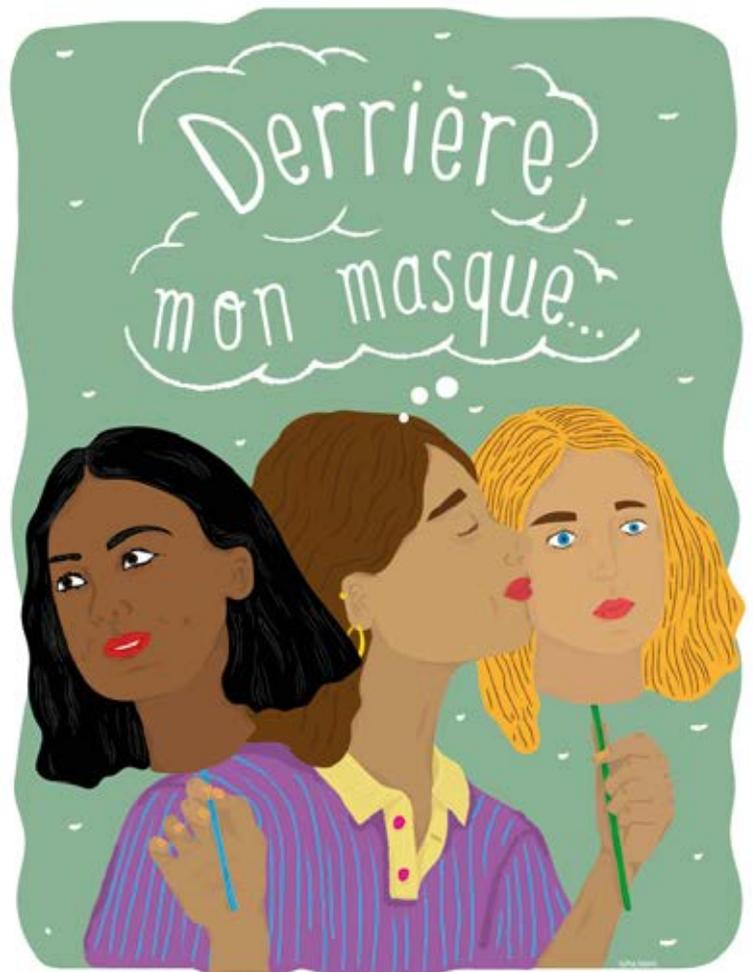
La période entre l'entrée en contact avec une personne positive et le moment où le virus se développe dans le corps dure entre 2 et 14 jours. S'isoler pendant 14 jours permet de couvrir cette période et évite qu'une personne qui a été en contact avec une personne positive, ne transmette elle-même la maladie à d'autres.

Les personnes ayant été en contact avec une personne malade, peuvent avoir des symptômes ou pas. Que l'on ait des symptômes ou pas, on peut être porteur du virus et contaminer d'autres personnes si l'on ne s'isole pas.

Si vous vous sentez malade, si vous avez été testé positif ou vous avez eu un contact à haut risque (plus de 15 minutes à moins de 1,5 mètres avec une personne testée positive) ou après un voyage dans une zone rouge :

- Placez-vous en isolement : restez 7 jours à la maison.
- Faites-vous tester après 7 jours
- **Si votre test est négatif**, votre quarantaine est levée après 7 jours. Restez encore prudent pendant les 7 jours suivants.
- **Si votre test est positif**, vous devez vous placer en isolement. Restez encore 7 jours à la maison avant que votre médecin ne réévalue votre état de santé.

Si vous n'êtes pas testé (par exemple, les enfants de moins de 6 ans), vous devez rester dans votre maison pendant 10 jours. Après 10 jours, vous pouvez quitter votre maison mais vous devez rester particulièrement prudent pendant les 4 jours suivants.



La crise et ses changements, parlons-en...



En parler pour se sentir mieux

Nous avons tous été affectés, d'une façon ou d'une autre, par cette crise sanitaire (stress, angoisse, insomnie, dépression...). Afin de soutenir les personnes et leur permettre d'exprimer ce qu'ils vivent, la Ligue Bruxelloise de santé mentale lance une campagne intitulée «La crise et ses changements, parlons-en...». Elle permet de parler sur cette situation et d'ouvrir le dialogue.

Vous souhaitez en savoir plus ? www.crise.lbsm.be
Vous souhaitez vous exprimer sur la crise sanitaire et sur ce que cela vous a provoqué ? Partagez vos commentaires sur la page Facebook : «La crise et ses changements...Parlons-en»

Des séances psychologiques remboursées

L'INAMI rembourse des séances de psychologie à toutes les tranches d'âge. Dans un premier temps, ce remboursement sera valable jusqu'au 31 décembre 2020. Vous pouvez réaliser ces séances à distance, par vidéo-consultation ou par téléphone si vous le souhaitez.

Numéros et adresses de soutien utiles

Numéro vert d'aide sociale d'urgence : 0800 35 243
Pour un besoin d'aide sociale: alimentation, logement, dettes, chômage, situation professionnelle ou familiale, isolement...

Télé Accueil : 107
Besoin de parler de vos difficultés ? 7j/7, 24h/24

Les services en santé mentale
Besoin de parler à un professionnel de la santé mentale ? Trouvez un service proche de chez vous sur www.santementale.brussels

Centre de prévention de suicide
Besoin de parler de vos idées suicidaires ? Appelez le numéro gratuit 0800 32 123 ou surfez sur www.preventionsuicide.be

Des questions à propos du coronavirus ? Consultez le site www.info-coronavirus.be, www.coronavirus.brussels ou appelez le **numéro gratuit 0800 14 689**