

Le soutien du bien-être psychologique pendant la quarantaine

Faciliter la communication avec les proches

Être informé de la situation des proches peut avoir un impact puissant sur la santé émotionnelle des personnes mises en quarantaine et améliorer le respect de la quarantaine recommandée. Par exemple, savoir que les proches sont en sécurité, en bonne santé et bien soignés peut réduire le stress, alors qu'un stress accru doit être anticipé lorsque l'information fait défaut ou en cas de nouvelles inquiétantes. Pendant la quarantaine, faciliter l'utilisation de la technologie (par exemple, le téléphone et la vidéo, les médias sociaux) pour garder les proches en contact avec l'un l'autre.

Réduire l'ennui et l'isolement

La planification des activités pendant la quarantaine peut contribuer à réduire l'ennui et à diminuer l'attention portée aux symptômes et aux sentiments d'isolement de la famille et des amis. Comme ci-dessus, il est important de faciliter l'accès à Internet et aux médias sociaux pour maintenir les réseaux sociaux et la communication à distance pendant la quarantaine. Cependant, l'exposition aux médias doit être surveillée, car une trop grande exposition et l'exposition à des sources peu fiables peuvent accroître le stress.

Pour les soignants rendre soin de soi

Les soignants sont également susceptibles de subir les effets psychologiques de la quarantaine, et cela peut être aggravé par le stress lié à la prise en charge des patients malades et en détresse. Assurez-vous que vos propres besoins de base sont satisfaits, notamment : manger, boire et dormir ; prendre des pauses à des intervalles prédéterminés ; prendre des nouvelles de vos collègues et de vos proches ; et veiller à ce que votre famille et vos amis soient en sécurité. Si vous êtes susceptible de travailler avec des personnes infectées, discutez franchement avec votre famille du risque que vous et eux courez et des mesures prises pour minimiser ce risque.