

# PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ MENTALE ET DE VOTRE BIEN-ÊTRE

## Avoir une routine



Organisez votre journée et gardez de bonnes habitudes

## Prendre de grandes respirations



Les exercices de respiration peuvent atténuer le stress

## Appeler un proche



S'appuyer les uns sur les autres pour obtenir du soutien

## Bien s'amuser



Jouer en ligne avec des amis ou commencer un passe-temps

## Ouvrir les fenêtres



La lumière du soleil peut améliorer votre humeur

## Aider les autres



Obtenir des fournitures essentielles pour un voisin