



Fiche-conseil santé spéciale « coronavirus » par Dr Sophie Andréoli

1/ Prendre patience. La notion de temps (et pour certains d'espace) est remise en cause dans ces situations. Il faut l'accepter.

2/ Les recommandations des autorités sont pleines de bon sens et servent à protéger des catégories de populations plus vulnérables et c'est à elles qu'il faut penser.

3/ Les moyens "à l'ancienne" de désinfection sont toujours d'actualité:
- Aérer le plus possible (le temps doux le permet)
- Nettoyer le nez sous le robinet (sans renifler) après le lavage des mains.
- Booster son système immunitaire avec des fruits frais (oranges/kiwi...) ou se préparer des jus d'argousier (облепиха) au miel.

4/ S'organiser, se mettre à des travaux manuels, soutenir les angoisses, bref mettre de la joie et de la bonne humeur pour vivre plus sereinement tout ça

5/ Les enfants nous regardent, ils doivent se sentir en sécurité et nous devons donc être un exemple pour eux.

6/ En cas de symptômes de maladie, certains médecins font des téléconsultations pour les confinés afin de déterminer si composer le 112 est nécessaire.

7/ En cas d'hospitalisation le Consulat de France peut être prévenu via son médecin Conseil (moi !) et sera disponible pour assister au mieux le malade s'il le souhaite.

