



## **Plateforme téléphonique « Santé Mentale Covid19 »**

**Une ligne d'écoute et d'orientation pour la population de Savoie,  
centrée sur le mal-être psychique lié à la période actuelle  
(confinement, COVID-19...).**

**Appelez le 04 79 60 31 00**

**Ligne d'appel ouverte  
du lundi au vendredi de 9h00 à 16h30**

Des professionnels (médecins, psychologues, assistantes sociales) vous répondront et seront là pour vous aider (écoute, réorientation...).

Ils sont en contact avec d'autres professionnels du CHS de la Savoie ou de structures partenaires (UNAFAM, Point Ecoute de la Sauvegarde de l'Enfance et Adolescence en Savoie...).

*Cette plateforme ne se substitue pas au Centre 15 (urgences médicales), ni au numéro national d'information sur le COVID-19 (0 800 130 000), ni aux numéros directs des différentes structures de soins psychiatriques (CMP).*

## **Recommandations générales**

*Cf. Organisation Mondiale de la Santé (OMS) – 18 mars 2020*

### **La situation sanitaire : comprendre le risque et s'informer**

- Renseignez-vous à partir de sources officielles et fiables (autorités sanitaires, OMS...)
- Limitez le temps passé à vous informer sur l'épidémie : 1 à 2 fois par jour suffisent.

### **La peur et le stress sont des réactions normales pendant cette période**

- Rester chez soi, et réduire ses activités sont des actes, c'est une manière d'agir activement pour se protéger, soi et ses proches.

### **Maintenez (voire développez) le contact avec vos proches par les supports à distance**

#### **Structurez votre mode de vie :**

- Etablissez un planning d'activités pour vous (et vos proches si vous êtes plusieurs à domicile) : lecture, jeux, contact avec les proches, activités relaxantes, musique...
- Pratiquez un exercice physique régulier (étirement, relaxation active, méditation, exercices physiques doux, etc.)
- Maintenez votre rythme physiologique habituel (sommeil, alimentation saine...)
- Aménagez un espace de vie confortable...

**Utilisez des techniques de relaxation et d'adaptation  
que vous avez déjà expérimentées.**

**N'hésitez pas à vous faire accompagner  
pour apprendre à gérer vos émotions.**