

La santé mentale et la COVID-19

Renseignements à l'intention des personnes logées de manière précaire et des sans-abri

Qu'est-ce que la COVID-19?

La COVID-19 est une maladie infectieuse causée par un coronavirus relié au virus du rhume. Ses symptômes peuvent être légers ou graves et ressembler à ceux du rhume ou de la grippe, par exemple fièvre, toux et gêne respiratoire, qui peuvent aussi s'accompagner de nausées et de diarrhée. Certaines personnes atteintes de la COVID-19 n'ont aucun symptôme. Pour plus de renseignements sur la COVID-19, consultez la [page d'information du gouvernement du Canada sur le coronavirus](#).

Protégez-vous durant la pandémie de COVID-19



Il est tout à fait normal que vous éprouviez plus de stress dans la situation actuelle. Adressez-vous à des personnes en qui vous avez confiance pour leur faire part de vos soucis et sujets d'inquiétude.

Tentez d'obtenir de l'information fiable sur le virus dans des journaux et de personnes dignes de confiance au sein des organismes communautaires que vous fréquentez.



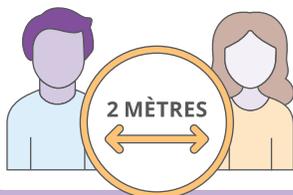
Appuyez-vous sur les capacités d'adaptation dont vous faites preuve chaque jour. N'oubliez surtout pas que vous êtes résilient.e.



Si vous risquez de perdre votre logement, informez-vous de vos droits dans la présente situation d'urgence sanitaire. Vous trouverez d'autres renseignements ici : www.ontario.ca/fr/page/la-location-changements-en-vigueur-pendant-le-closure-de-covid-19

Conseils pour protéger votre santé physique :

Tenez-vous à au moins deux mètres des autres.



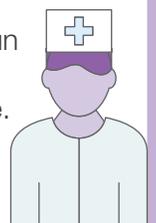
Ne partagez avec personne vos cigarettes, vapoteuses, bouteilles d'eau ou produits d'hygiène personnelle.



Utilisez un désinfectant à base d'alcool pour les mains ou lavez vous les mains aussi souvent que possible. Évitez de toucher à votre visage.



Si vous présentez un des symptômes de la COVID-19, indiquez-le à un fournisseur de soins de santé.



La présente fiche info ne constitue pas une ressource à l'intention des personnes qui doivent subir un test de dépistage de la COVID-19 ou qui sont en situation de crise de santé mentale. Si vous vivez une situation de crise mentale, veuillez composer le 911 immédiatement ou vous présenter au service des urgences de l'hôpital le plus proche.

Pour obtenir des renseignements, visitez le www.camh.ca/fr/covid19.