

## Sentez-vous bien socialement

- Restez en contact avec vos collègues mais faites-le virtuellement dans la mesure du possible. Organisez des appels
  réguliers ou des discussions avec vos collègues, votre famille ou vos amis pour vérifier s'ils ont besoin de quelque chose
  ou s'ils veulent simplement discuter.
- Faites preuve de gentillesse envers vos collègues. Il existe encore des moyens de faire du bénévolat et de vous impliquer dans votre communauté tout en pratiquant la distanciation sociale. Vous pouvez livrer des produits alimentaires ou des repas aux personnes âgées, coudre des masques pour les travailleurs essentiels, etc. Vous pouvez également faire un don de sang ou organiser une collecte de sang avec vos collègues. C'est un moyen efficace de faire preuve de gratitude et de contribuer à sauver des vies. Découvrez également les principaux faits sur la sécurité transfusionnelle et l'approvisionnement en sang.
- Équilibrez vos responsabilités liées à la prestation de soins. Devoir concilier les tâches professionnelles et la responsabilité principale de fournir des soins à un enfant ou à une personne âgée peut s'avérer stressant. Si vous avez dû soudainement assumer le rôle de proche aidant pour votre parent âgé au cours de la pandémie, ce changement inattendu peut avoir ajouté un stress supplémentaire. Le rôle de proche aidant au travail est difficile sur les plans physique et émotionnel, et il est important de trouver du temps pour prendre soin de vous. Lisez cet article sur la façon de prendre soin des aînés à l'heure de la COVID-19, qui comprend des conseils de sécurité, des conseils d'achat et des conseils sur les solutions de rechange.