

# COVID-19 PROTÉGEZ ÉGALEMENT VOTRE CERVEAU.



Le coronavirus peut nuire directement au cerveau ainsi qu'au bien-être mental.

## Prenez des mesures pour protéger la santé de votre cerveau :



### Envisagez d'obtenir le vaccin dès que possible

Les risques pour la santé associés au COVID augmentent avec l'âge. Continuez à porter votre masque, à respecter la distanciation sociale et lavez-vous les mains.



### Ne tardez pas les rendez-vous médicaux nécessaires

Maintenir des contrôles de routine pour les problèmes de santé permanentes.



### Faites attention aux signes de confusion et au « brouillard cérébral »

Les changements soudains en matière de santé mentale ou de comportement devraient être signalés à un fournisseur de soins médicaux.



### Prenez soin de votre santé mentale

Prenez le temps de vous détendre ; passez du temps à l'extérieur dans la nature. Demandez de l'aide si vous avez de la difficulté à faire face aux situations.



### Mangez sainement, faites de l'exercice

Nourrissez votre corps et votre cerveau grâce à une nutrition saine et une activité physique régulière.



### Maintenez un horaire de sommeil régulier

Obtenir 7-8 heures de sommeil réparateur est essentiel pour la santé de votre cerveau.



### Restez en contact social

Trouvez des moyens de communiquer avec de la famille et des amis, en toute sécurité et virtuellement.



### Stimulez votre cerveau

Exercez votre esprit grâce à des activités que vous aimez comme lire ou écouter de la musique – essayez quelque chose de nouveau !

